

De lichamelijke zinervaring

Een verkennend onderzoek naar de rol van lichamelijkheid in zingeving



Niki van Houten

Mei 2015

De lichamelijke zinervaring

Een verkennend onderzoek naar de rol van lichamelijkheid in zingeving

Masterscriptie ten behoeve van het behalen van de graad Master of Arts

Universiteit voor Humanistiek

Variant Geestelijke Begeleiding

Mei 2015

© Niki van Houten 2015

info@nikivanhouten.nl

Begeleider: Prof. Dr. Hans Alma

Hoogleraar Psychologie en Zingeving

Meelezer: Dr. Carmen Schuhmann

Universitair Docent Praktische Humanistiek

Beoordelaar: Dr. Wander van der Vaart

Universitair Hoofddocent Onderzoeksmethodologie

Omslagfoto: 'Dancers in motion' ©2007-2015 Bill Wadman.

<http://www.billwadman.com/motion/>

This is my hand
This is my wrist
This is my arm
This is my fist
like a twisted vine wraps around entwining
This is my face
This is my mouth
This is my eye
This is my brow
like lilac wine pouring out to thee for thee
This is my shape
This is my form
This is my age
This is my frame
This is my mind
This is my voice
This is my heart
This is my choice
This is my thigh
This is my sex
This is my hip
This is my breast
This is my shadow
This is my hate
This is my line
This is my doubt
This is my bloom
my flame
my joy
my aim

Uit: '*This is my arm*' – My Brightest Diamond (2014)

Voorwoord

Als kind had ik de droom chirurg te worden. Bij voorkeur hartchirurg. Als dat niet zou lukken, was plastisch chirurg “ook goed”. Toen ergens halverwege de tweede klas van de middelbare school bleek dat ik geen ster was in biologie. Of scheikunde... Wiskunde... Natuurkunde... Toen ik een alfaleerling bleek te zijn, heb ik deze droom, met pijn in mijn hart, stilletjes laten varen. Altijd bleef ik gefascineerd door het lichaam. Wat het kan, wat het doet, dat het groeit, dat het leeft en dat het bloedt. Dat het sterft. De schoonheid van het lichaam, hoe lelijk¹ het ook kunne zijn, vind ik onuitsprekelijk.

Zoals een Masterscriptie aan de Universiteit voor Humanistiek betaamt, deed ook deze scriptie er iets langer over dan gepland om geschreven te worden. In het soms moeizame schrijfproces is het onderwerp echter nooit gaan vervelen. Over dit onderwerp raak ik niet uitgesproken of uitgedacht. En, hoewel er tijden zijn geweest waarin ik hierover anders dacht, over dit onderwerp raak ik ook niet uitgeschreven. Voor nu is dat toch wat ik zal doen.

Deze scriptie is het sluitstuk van de periode waarin ik aan de Universiteit voor Humanistiek heb mogen studeren. Een bijzonder periode, met veel meer *ups* dan *downs*. Hier deed ik zo veel kennis op: wetenschappelijke kennis, praktische kennis en, niet in de laatste plaats, zelfkennis. Aan de Universiteit voor Humanistiek is mijn eeuwige wil tot leren opnieuw aangewakkerd. Daarvoor ben ik dankbaar.

Ik wil van deze gelegenheid gebruik maken om een aantal mensen te bedanken. Allereerst de respondenten die vrijwillig aan dit onderzoek hebben meegewerkt. Stuk voor stuk waren het bijzondere gesprekken. Jullie openheid en eerlijkheid waardeer ik enorm. Hans Alma, bedankt voor je betrokkenheid en je interesse in deze scriptie. Onze gedeelde bevlogenheid voor het onderwerp maakte onze gesprekken spannend en sprankelend. Carmen Schuhmann, bedankt voor je frisse blik en positieve insteek.

Ook wil ik een aantal mensen bedanken die mijn periode op de Universiteit voor Humanistiek zo gedenkwaardig hebben gemaakt. Ik bedank Peter Derkx, Abdelilah Ljamai, Marco Otten en Lotte Huijting voor de kans die zij mij gaven om als student-assistent te kunnen werken aan de UvH. Dat heb ik altijd met ontzettend veel plezier gedaan! Een speciaal woord van dank

¹ Let wel: *beauty lies in the eye of the beholder*.

gaat uit naar Christa Anbeek, ik bewonder je enthousiasme en fijngevoeligheid. De groeps gesprekken in de Geertekerk waren een bron van inspiratie! Tijdens de Master heb ik mijn vleugels kunnen uitslaan en stage gelopen bij het HuisvandeMens in Gent. Mijn visie op het werkveld is daar en dan gevormd. Winnie en Kathleen, ik dank u stijf ☺

Annemarte, bedankt voor de gezelligheid en steun tijdens het scriptieproces. Zet 'm op! Jasmijn, wat een feest om samen met jou mijn studie te mogen afronden! Chris, bedankt voor je vriendschap.

Nog een persoonlijk woord van dank aan mijn naasten. Lieve vati, bedankt voor je eeuwige steun en geloof in mijn kunnen. Moesje, bedankt voor zoveel en alle inspirerende gesprekken in het bijzonder. Met jou raak ik niet uitgepraat. Rei, bedankt voor je kritische vragen tijdens de vorming van deze scriptie. Kir, lieve, mooie, sterke vrouw, bedankt voor je geloof in mij. Lieve Bieb, soulsister – no words needed. Fiekje, ik dank je voor het niet vragen naar het S-woord in tijden van pure wanhoop. En voor, nou ja, alles. Lieve Do, bedankt voor je steun en lieve woorden. Jet, bedankt voor je onuitputtelijke positiviteit! Lieve Martijn, vriendje, bedankt voor je begrip, geduld en liefde. Zonder jou was deze scriptie half. Scripzilla is vertrokken en kantoortje spelen in de woonkamer is voorgoed verleden tijd.

Rest mij u veel plezier en, naar ik hoop, inspiratie te wensen bij het lezen van deze scriptie.

Niki van Houten

Mei 2015

Samenvatting

In dit onderzoek is gepoogd antwoord te krijgen op de vraag naar de rol die lichamelijkheid speelt in zingeving. Lichamelijkheid geldt, volgens Van Praag (grondlegger van de humanistische geestelijke begeleiding in Nederland), als één van de facetten van het persoonlijk bestaan en zou diens gevolge onderdeel moeten uitmaken van de praktijk van de humanistische geestelijke begeleiding. Zingeving is, volgens Mooren, de kern van deze praktijk. Echter, de relatie tussen deze, voor de humanistische geestelijke begeleiding, fundamentele onderwerpen, lijkt een onderbelicht wetenschapsgebied. Dit kwalitatief onderzoek heeft haar licht doen schijnen op de rol die lichamelijkheid speelt in zingeving en heeft daarmee als doel kennisontwikkeling en praktijkontwikkeling. Daarvoor zijn de perspectieven op lichamelijkheid van de volgende denkers uiteengezet: Descartes, Damasio en Merleau-Ponty. Aangaande zingeving zijn de perspectieven van Baumeister, Mooren, Alma & Smaling en Van den Bossche uiteengezet. Vervolgens is, middels kwalitatieve interviews met zeven respondenten, in de praktijk onderzocht in hoeverre lichamelijkheid een rol speelt in de persoonlijke zingeving. Uit de resultaten bleek dat er sprake is van een specifiek soort zinervaring waarvan het lichaam de spil is: de lichamelijke zinervaring. De lichamelijke zinervaring is een ervaring met het lichaam, waarbij men in de directe ervaring overvallen wordt door een gevoel van geestelijke ontspanning en een lichamelijke verbondenheid met de ander, de omgeving en/of het innerlijk. Tevens wordt het lichaam als eigen ervaren. Daarmee komen de resultaten van dit onderzoek overeen met de hypothese waarin een dergelijke zinervaring verondersteld werd.

Daarenboven lijkt het lichaam ook te gelden als object van actieve betekenisverlening.

Hierbij speelt vooral het ontzag voor het lichaam een grote rol.

Hieruit kan geconcludeerd worden dat het lichaam een drievoudige rol kan spelen in zingeving:

1. als ontvanger van de zinervaring
2. als object van de actieve betekenisverlening
3. als spil van de zinervaring

Kernbegrippen: *lichamelijke zinervaring, lichamelijkheid, zingeving, zinervaring, Descartes, Damasio, Merleau-Ponty, Baumeister, Mooren, Alma & Smaling, Van den Bossche, humanistische geestelijke begeleiding, kwalitatief onderzoek.*

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Samenvatting	6
1.0 Aanleiding en Onderzoeksontwerp	11
1.1 Aanleiding	11
1.1.1 Lichamelijkheid	11
1.1.2 Zingeving	12
1.2 Probleemstelling	13
1.2.1 Doelstelling	13
1.2.2 Hoofd – en Deelvragen	13
1.3 Hypothese	13
1.4 Begripsbepaling	14
1.5 Onderzoeksontwerp	14
1.5.1 Opzet van het onderzoek	15
1.5.2 Dataverzameling theoretisch kader	15
1.6 Relevantie	16
2.0 Theoretisch Kader: Lichamelijkheid & Zingeving	17
2.1 Inleiding	17
Deel I: Theoretische perspectieven op lichamelijkheid	19
2.2 René Descartes: Rationalisme	19
2.3 Antonio Damasio: Materialisme	23
2.4 Maurice Merleau-Ponty: Fenomenologie	28
2.5 Conclusie	33
Deel II: Theoretische perspectieven op zingeving	36
2.6. Niveaus van zingeving	36
2.7 Vier menselijke behoeften aan zin	38
2.7.1 De behoefte aan doelgerichtheid (<i>purpose</i>)	39

2.7.2 De behoefte aan rechtvaardiging; waarden en normen (<i>value of justification</i>)	41
2.7.3 De behoefte aan ‘efficacy’; ‘ <i>illusion of control</i> ’	43
2.7.4 De behoefte aan eigenwaarde (<i>self-worth</i>).....	45
2.8 Zingeving versus zinervaring	46
2.9 Zingeving en lichaamscultuur.....	49
2.10 Conclusie	51
Deel III: Lichamelijkheid & Zingeving	54
2.11 Cartesiaans perspectief op zingeving	54
2.12 Materialistisch perspectief op zingeving	55
2.13 Fenomenologisch perspectief op zingeving.....	55
2.14 Tot slot: De theoretische relatie tussen lichamelijkheid en zingeving	56
3.0 Methodologische verantwoording	58
3.1 Onderzoeksgroep	58
3.1.1 Werving en selectie.....	59
3.2 Interviews	60
3.2.1 Verloop van de interviews	60
3.2.2 Reflectie van de interviewer.....	61
3.2 Analyse proces	61
4.0 Empirische bevindingen.....	63
4.1 Onderzoeksresultaten	63
4.1.1 Lichaam in verbinding met de ander & de omgeving	63
4.1.2 Lichaam in verbinding met de eigenheid	65
4.1.3 Lichaam in verbinding met de geest	68
4.2 Koppeling literatuur en interpretatie	73
4.2.1 Literatuur en interpretatie: lichaam in verbinding met de ander & en de omgeving	73
4.2.2 Literatuur en interpretatie: lichaam in verbinding met de eigenheid	74
4.2.3 Literatuur en interpretatie: lichaam in verbinding met geest	75

4.3 Tot slot: De Lichamelijke zinervaring	76
5.0 Conclusie.....	79
5.1 Aanbevelingen	81
Bronnenlijst.....	83
Bijlagen.....	86
Bijlage 1: Wervingsbericht Facebook & LinkedIn.....	86

1.0 Aanleiding en Onderzoeksontwerp

Dit hoofdstuk behandelt de aanleiding voor dit onderzoek. Tevens wordt de probleemstelling, met de daarbij behorende hoofd- en deelvragen die in deze studie centraal staan, weergegeven. Voorts wordt het onderzoeksontwerp uiteengezet en de relevantie van dit onderzoek besproken.

1.1 Aanleiding

Jaap van Praag (1911-1980), grondlegger van de humanistische geestelijke verzorging² in Nederland en oprichter van het Humanistisch Verbond, geeft in zijn boek ‘Geestelijke Verzorging op Humanistische Grondslag’ (2006) de volgende definitie van geestelijke verzorging, die als uitgangspunt wordt genomen voor studie:

“Geestelijke verzorging is de systematische ambtshalve bemoeienis met de mens in zijn geestelijke moeilijkheden, teneinde de krachten te activeren die hem in staat stellen zelfstandig een levensvisie te hanteren, waardoor hij met zijn totale zijn betrokken is op het totaal van zijn bestaansverhoudingen” (Van Praag, 2006; p.16; onderstreping NvH).

In de paragraaf die daar op volgt, duidt Van Praag (2006) de kernbegrippen die deze definitie bevat, waaronder *“met het totale zijn betrokken op het totaal der bestaansverhoudingen”* (p.17). Hierover zegt Van Praag dat dit *“gaat (...) om de betrekking tussen het persoonlijke bestaan in al zijn facetten (lichamelijk, psychisch, geestelijk) en het geheel der voor een persoon aanwezige bestaansverhoudingen (persoonlijk, tussenmenselijk, kosmisch)”* (Van Praag, 2006:17; onderstreping NvH).

Het persoonlijk bestaan wordt door Van Praag (2006:17) kennelijk opgevat als *lichamelijk*, psychisch en geestelijk. Echter, in de humanistische geestelijke verzorging, zoals Van Praag dit omschrijft, is er enkel aandacht voor het psychische en geestelijke facet van dit persoonlijk bestaan. Hierdoor rijst de vraag naar de rol van het lichamelijke in de humanistische geestelijke begeleiding.

1.1.1 Lichamelijkheid

Het denken over het lichaam in de Westerse filosofie en psychologie, is sinds de 17^e eeuw in grote mate beïnvloed door de cartesische traditie (Müller & Newman, 2008). Descartes

² Daar waar Jaap van Praag (2006) spreekt over (humanistische) geestelijke verzorging/verzorgers, spreek ik over humanistische geestelijke begeleiding/begeleider. In deze studie kunnen de termen gelijkgesteld aan elkaar gelezen worden. Over het algemeen hanteer ik de term humanistische geestelijke begeleiding/begeleider omdat dit de term is die gehanteerd wordt door de Universiteit voor Humanistiek.

(1989:45-53) veronderstelt een dualisme tussen lichaam en geest, waarbij lichaam de vorm van een uitgebreidheid inneemt en geest als goddelijke substantie beschouwd kan worden. Vanuit verschillende wetenschapsdisciplines is een onvrede geformuleerd over het substantiedualisme en het gebrek aan onderlinge verbinding tussen lichaam en geest (Müller & Newman, 2008; Scholnick & Miller, 2008), waaronder in de biologie en neurowetenschappen (Damasio, 1994; Gallese & Lakoff, 2005), in de filosofie (Gallagher, 2005; Taylor, 1995), in de antropologie (Sheets-Johnstone, 1990) en in de psychologie (Barsalou, Simmons, Barbey & Wilson 2003; Hobson, 2002, Smith, 2005). Vanuit deze onvrede zijn verschillende alternatieve ideeën ontwikkeld rondom de relatie tussen lichaam en geest, die allen een belangrijk rol aan het lichaam toedichten in verhouding tot emoties, sociale omgeving en cognities (Müller & Newman, 2008). Lichamelijkheid lijkt daarmee een meervoudig te duiden begrip.

1.1.2 Zingeving

Mooren³ (2013a: 92) veronderstelt dat zingeving de kern vormt van de humanistische geestelijke begeleiding. Naar aanleiding van bovenstaande uiteenzetting van het gedachtengoed van Van Praag (2006), kan verwacht worden dat lichamelijkheid een rol toebedeeld krijgt in wetenschappelijke literatuur over zingeving. Een eerste verkenning hiervan vertelt ons echter dat in dergelijke literatuur gebrek aan aandacht voor het lichamelijke lijkt te zijn. (Kruithof, 1968; Baumeister, 1991; Van der Lans, 1992; Alma & Smaling, 2010).

Daarenboven is lichamelijkheid een onderwerp dat zeer weinig aandacht geniet in het Mastercurriculum van de Universiteit voor Humanistiek en in de oude Mastervariant Geestelijke Begeleiding⁴ van dezelfde universiteit. Er is volop aandacht voor het psychische en geestelijke facet van het persoonlijke bestaan, terwijl het lichamelijke aspect onderbelicht blijft.

³ Voor zijn pensionering in 2013 was Jan Hein Mooren (1948) ruim negenendertig jaar universitair docent Psychologie van Zingeving en Levensbeschouwing aan eerst het Humanistisch Opleidings Instituut en later aan haar opvolger, de Universiteit voor Humanistiek (Utrecht). Mooren heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan de ontwikkeling van het ambt van de humanistische geestelijk verzorging, in het bijzonder op het gebied van professionalisering, methodiekontwikkeling en zingeving.

⁴ <http://www.uvh.nl/mijnuvh/onderwijs/master-humanistiek/programma-naar-cohort/oude-masterprogramma/aanbod-2012-2013/geestelijke-begeleiding>

1.2 Probleemstelling

In de literatuur lijkt gebrek aan aandacht te bestaan voor de rol die lichamelijkheid speelt in zingeving. Wel wordt er gesproken over een belichaamde zinervaring (Alma & Smaling, 2010:21), waarbij de focus ligt op de sociale verhoudingen van lichamen, zoals verbondenheid, maar niet op het lichamelijke in relatie tot de zinervaring. De rol van het lichamelijke in zingeving lijkt onbesproken te blijven. Daar zingeving de kern is van humanistische geestelijke begeleiding (Mooren, 2013a:92) en lichamelijkheid een wezenlijk onderdeel is van de humanistische geestelijke begeleiding (Van Praag, 2006:17), lijkt de rol van het lichamelijke in zingeving een onderbelicht wetenschapsgebied.

1.2.1 Doelstelling

Deze studie doet onderzoek naar de rol die lichamelijkheid speelt in zingeving. Door middel van kwalitatief empirisch onderzoek wordt het volgende verkend:

1. Theoretische perspectieven op de rol van lichamelijkheid in zingeving.
2. De persoonlijke beleving van de rol van lichamelijkheid in zingeving.

Daarmee heeft het onderzoek een kennisdoel voor ogen en streeft het er tevens naar een bijdrage te leveren aan het ambt van de humanistisch geestelijk begeleiding, door de focus te leggen op de rol van het lichamelijke in de zingeving.

1.2.2 Hoofd – en Deelvragen

De centrale vraag die richting geeft aan dit onderzoek, luidt als volgt:

In hoeverre speelt lichamelijkheid een rol in de zingeving van mensen tussen de twintig en vijfenzestig jaar oud?

1. Wat zijn theoretische perspectieven op lichamelijkheid?
2. Wat zijn theoretische perspectieven op zingeving?
3. In hoeverre is er een theoretische relatie tussen lichamelijkheid en zingeving?
4. In hoeverre speelt lichamelijkheid een rol in de persoonlijke zingeving?

1.3 Hypothese

Een eventuele uitkomst van deze studie kan zijn dat er sprake is van een specifiek soort zinervaring, waarin de rol van het lichamelijke dominant is. Een dergelijke zinervaring zou

geduid kunnen worden met de term ‘lichamelijke zinervaring’. Dit heeft dan betrekking op een zinervaring die gekoppeld is aan de lichamelijkheid.

Deze term doet recht aan het lichamelijke aspect van de zinervaring, omdat het verwijst naar de betekenis van het lichaam in de ervaring. Anders dan de belichaamde zinervaring, die betrekking heeft op de sociale verhoudingen tussen lichamen (Alma & Smaling, 2010:21) en niet op de verhouding tussen lichaam en zinervaring. Mogelijkerwijs is er sprake van uitbreiding van de zinervaring naar het domein van de lichamelijkheid.

1.4 Begripsbepaling

Zoals reeds aangegeven, zijn lichamelijkheid en zingeving geen eenduidige begrippen. In het theoretisch kader worden diverse perspectieven op lichamelijkheid en zingeving uiteengezet om zodoende een beter begrip te krijgen van de inhoud en betekenis van beide begrippen. In dit hoofdstuk volstaat een korte toelichting daar op.

In de vraagstelling is gekozen voor het begrip ‘lichamelijkheid’ in plaats van het begrip ‘lichaam’. De term ‘lichaam’ heeft een sterk biologische connotatie en verwijst naar het fysieke aspect van het (menselijk) leven. Door het gebruik van de term ‘lichaam’, zou de indruk gewekt kunnen worden dat dit onderzoek zich richt op louter het functionerende lichaam. Dit onderzoek richt zich juist ook op het lichaam dat in al haar rijkdom wordt *ervaren* en op de *betekenis* die men geeft aan deze ervaring van het lichaam. Met het begrip ‘lichamelijkheid’ wordt getracht op linguïstische wijze iets van die gelaagdheid te dekken en voorbij te trekken aan de biologische connotatie van het woord ‘lichaam’.

Het begrip ‘zingeving’ moet in deze studie worden opgevat als koepelterm, waaronder ook de zinervaring en zinbeleving een plek krijgen.

1.5 Onderzoeksontwerp

Vanwege de geringe bestaande kennis over de rol die lichamelijkheid speelt in zingeving, is dit onderzoek kwalitatief van aard. Kwalitatief onderzoek is bij uitstek geschikt voor *“situaties waar zo weinig onderzoek naar is gedaan en waarover zo weinig voorkennis bestaat, dat we de relevante variabelen of de relaties daartussen niet kennen”* (Maso & Smaling, 1998; p.17). Maso & Smaling (1998) benadrukken het open en flexibele karakter van kwalitatief onderzoek. Ook volgens Migchelbrink (2013) wordt er in kwalitatief onderzoek flexibel omgegaan met de onderzoeksfasen. De onderzoeksfasen zijn iteratief en vaak eerder een interactieve cirkel dan dat zij elkaar lineair opvolgen. Gegevensverzameling en analyse kunnen elkaar dus doorlopend afwisselen (Migchelbrink, 2013). De bestaande theorie kan zodoende worden uitgebreid met betekenis die in de empirie gevonden wordt.

Volgens Maso & Smaling (1998) blijft een kwalitatief onderzoek dicht bij de sociale en persoonlijke werkelijkheid van mensen en ligt de nadruk op de alledaagse betekenisgeving.

1.5.1 Opzet van het onderzoek

De inzet van dit onderzoek is verkennend van aard en heeft een praktijkgericht karakter. Deze studie wil de relatie tussen zingeving en lichamelijkheid verder onderzoeken door middel van een wisselwerking tussen literatuuronderzoek en empirisch onderzoek. Met deze literatuurstudie is gestart voorafgaand aan de empirische dataverzameling.

1.5.2 Dataverzameling theoretisch kader

Door middel van een literatuurstudie zijn theoretische perspectieven op lichamelijkheid en zingeving verkend. Daarbij is gebruik gemaakt van het gedachtegoed van Descartes (1998), Damasio (2001; 2005; 2010) en Merleau-Ponty(1997) om het begrip lichamelijkheid te duiden. Achtergrondinformatie over bovenstaande denkers is gezocht in verzamelwerken over filosofie: Russell (2008); Störig (2005); Moran & Mooney (2002). Met behulp van het werk van Slatman (2007; 2008; 2010; 2011) over Merleau-Ponty, wordt zijn complexe gedachtegoed uiteengezet. Tevens is gebruik gemaakt van aanvullende literatuur over bovenstaande denkers. Literatuur werd gezocht via de Universiteitsbibliotheek van de Universiteit Utrecht en via zoekmachines (Picarta, Scopus, Omega en EBSCOhost). De Nederlandse zoektermen waren (losstaand of in combinatie): humanistische geestelijke begeleiding, lichamelijkheid, lichaam, zingeving, zinervaring, betekenisgeving, Descartes, Damasio, Merleau-Ponty. Engelse zoektermen waren (losstaand of in combinatie): moral counselling⁵, humanistic counselling, spiritual counselling, embodiment, bodyliness, sense-making, experience of sense, Descartes, Damasio, Merleau-Ponty.

Daarnaast zijn de perspectieven van Baumeister (1991), Mooren (2013a/2013b), Alma & Smaling (2010) en Van den Bossche (2010) ingezet om meer inzicht te verschaffen in zingeving. De literatuurstudie leidt tot een theoretisch perspectief op de relatie tussen lichamelijkheid en zingeving. De resultaten van de literatuurstudie vormen het theoretisch kader van dit onderzoek

Het empirisch gedeelte van dit onderzoek richt zich op het exploreren van de persoonlijke beleving van de rol die lichamelijkheid speelt in zingeving van mensen tussen de twintig en vijfenzeftig jaar oud. Hiermee wordt de theoretische kennis aangevuld en verlevendigd met menselijke ervaringen en wordt er een vergelijking gemaakt tussen theorie en praktijk De

⁵ Er is ook gezocht op de in het Amerikaans gangbare spelling van dit woord: *counseling*. Zodoende werd ook de Amerikaanse literatuur gevonden.

empirische data zijn verzameld middels diepte-interviews (of: kwalitatieve interviews) met drie mannen en vier vrouwen tussen de zesentwintig en eenenveertig jaar oud⁶.

1.6 Relevantie

Het maatschappelijk belang van dit onderzoek is gelegen in de bijdrage die het kan leveren aan de ontwikkeling van het ambt van humanistisch geestelijk begeleiding. Met behulp van kennis over lichamelijke in relatie tot zingeving, kan de humanistische geestelijke begeleiding zich verder ontwikkelen. Met de kennis die door middel van dit onderzoek wordt vergaard, wordt een bijdrage geleverd aan de theoretische ontwikkeling van de rol van lichamelijke in zingeving en geestelijke begeleiding, waar vooralsnog weinig over bekend is. Dit onderzoek doet een eerste aanzet tot lichaamsgericht handelen in de praktijk van de humanistisch geestelijk begeleider⁷ en heeft daarmee ook een praktische relevantie.

⁶ Zie hoofdstuk 3 en 4 voor de methodologische verantwoording van de empirische onderzoeksgegevens en de uitwerking hiervan.

⁷ Er bestaat een mogelijkheid dat humanistisch geestelijk begeleiders in de praktijk lichaamsgericht werken, zonder dat deze werkwijze getheoretiseerd is. Een vervolg studie naar het lichaamsgericht werken van de humanistisch geestelijk begeleider, behoort tot de aanbevelingen.

2.0 Theoretisch Kader: Lichamelijkheid & Zingeving

In dit hoofdstuk wordt getracht een antwoord te geven op de eerste twee deelvragen van deze studie: ‘*Wat zijn theoretische perspectieven op lichamelijkheid?*’ en ‘*wat zijn theoretische perspectieven op zingeving?*’.

Het theoretisch kader vormt de achtergrond voor het empirisch gedeelte van dit onderzoek. De volgende paragrafen laten hun licht schijnen op verschillende perspectieven rondom lichamelijkheid (deel I) en zingeving (deel II). Wegens de verkennende aard en beperkte omvang van dit onderzoek is het theoretisch kader uitgebreid maar niet uitputtend.

2.1 Inleiding

Een antwoord op de eerste deelvraag wordt gezocht in het eerste gedeelte van dit theoretisch kader, aan de hand van drie denkers uit verschillende stromingen. Vanwege de grote mate van invloed die het *rationalistische* gedachtegoed van René Descartes op het denken over het lichaam in de Westerse filosofie en psychologie sinds de 17^e eeuw heeft (Müller & Newman, 2008), wordt zijn perspectief op lichamelijkheid allereerst uiteengezet. Descartes (1989) beargumenteert dat de geest (*res cogitans*) volledig onafhankelijk van het lichaam (*res extensa*) bestaat. Het menselijk lichaam behoort volgens Descartes toe aan de materiële wereld en kan worden opgevat als enkel een machine (Descartes, 1989:45-53)

Vanuit verschillende wetenschapsdisciplines is een onvrede geformuleerd over het substantiedualisme en het gebrek aan onderlinge verbinding tussen lichaam en geest bij Descartes. Vanwege de grenzen aan de omvang van deze thesis, kan onmogelijk elke wetenschapsdiscipline besproken worden. Om die reden is gekozen twee, met het rationalisme contrasterende, opvattingen uiteen te zetten. In het neurowetenschappelijk paradigma van Antonio Damasio (1995) is geen plaats voor het substantiedualisme dat de boventoon voert in het gedachtegoed van Descartes (1989). De cartesische *res cogitans* verdwijnt bij Damasio (1995) in de materie. Vanuit dit *materialistisch* perspectief op lichamelijkheid, worden lichaam en geest opgevat als een *ondeelbaar* organisme dat in wisselwerking staat met haar omgeving.

Vervolgens is gekozen om het *fenomenologisch* perspectief van Merleau-Ponty op lichamelijkheid te bespreken. Vanwege zijn omvangrijke werk met betrekking tot lichamelijkheid, is zijn gedachtegoed een waardevolle toevoeging aan dit verkennend onderzoek. Bovendien kan zijn opvatting omtrent het lichaamssubject, waarbij hij afscheid

neemt van de wetenschappelijke objectivering van het lichaam en zich richt op de doorleefde lichaamservaring, een mogelijke verbindende factor zijn tussen lichamelijke en zingeving.

Ter beantwoording van de tweede deelvraag worden in deel II van dit theoretisch kader, vier perspectieven op zingeving uiteengezet.

Vanwege zijn prominent wetenschappelijke en praktische aandeel in de ontwikkeling van het ambt van de humanistische geestelijke begeleiding en vanwege zijn opvatting dat zingeving de kern is van de humanistische geestelijke begeleiding, wordt het perspectief van Mooren (1999, 2013a; 2013b) op zingeving besproken. Daarnaast wordt het, in de humanistische geestelijke begeleiding, gangbare perspectief op zingeving uiteen gezet aan de hand van Baumeister (1991). Hij beschrijft zingeving aan de hand van een aantal centrale menselijke behoeften.

Van den Bossche (2010) werkt de rol van het lichamelijke in zingeving dieper uit. Hij vat het lichaam op als “*de noodzakelijke mogelijkheidsvoorwaarde voor zin en betekenis*” (Van den Bossche, 2010:148). In het bijzonder maakt de fysieke sportbeoefening, volgens Van den Bossche (2010:153-155) deel uit van zingeving.

Een ander perspectief op zingeving, is de opvatting van Alma & Smaling (2010). Zij pleiten voor een ruime opvatting van zingeving en benadrukken verschillende *ervaringsaspecten* die kenmerkend zijn voor zingeving. In plaats van *zingeving* spreken zij dan ook van *zinervaring* (Alma & Smaling, 2010).

Het derde en tevens laatste deel van dit theoretisch kader geeft antwoord op de derde deelvraag naar de theoretische relatie tussen lichamelijke in zingeving. Hierin wordt de theorie uit de voorgaande delen als het ware samengevlochten om zodoende een antwoord te kunnen formuleren op de vraag.

Deel I: Theoretische perspectieven op lichamelijkheid

2.2 René Descartes: Rationalisme

René Descartes (1596-1650) wordt veelal beschouwd als de grondlegger van de moderne filosofie en de vader van het rationalisme (Russell, 2008:588). In lijn met de opkomende nieuwe natuurwetenschappen in de zeventiende eeuw, wil Descartes niet voortbouwen op reeds gelegde grondslagen maar tracht hij een nieuw filosofisch product neer te zetten (Ibid.:590-592). Dit geeft het zelfvertrouwen weer waarmee de nieuwe natuurwetenschappen zijn doorspekt als gevolg van hun vooruitgang (idem). De nieuwe wetenschap zet zich af tegen de scholastiek⁸ en haar metafysische karakter. De zogenaamde ‘nieuwe filosofen’⁹ vatten de natuur op als een *mechanisch* model en nemen daarmee afstand van de Aristotelische gedachte over *het zijn* of *het wezen* van de dingen. Wetenschap wordt een zaak van direct experimenteel onderzoek. Voor reïficatie, waarbij abstracties in de natuur tot concrete zelfstandigheid worden gemaakt¹⁰, is niet langer ruimte (Porter, 2004:65-68). De nieuwe filosofie grijpt terug op de klassieke atomistiek¹¹, die stelt dat de natuur is opgebouwd uit ontelbare en ondeelbare atomen, en beschouwt de natuur als bewegende materie. Anders dan bij de scholastici, gaat het de nieuwe filosofen niet langer om achter de substantiële vormen van de dingen te komen, maar om de geometrische verhoudingen en werking van de dingen te ontdekken (Russel, 2008:588-599). Daarmee komt er tevens een einde aan het doelloorzakelijk denken dat de scholastiek kenmerkt; de natuur wordt een keten van causaliteit zonder enig doel. Zodoende wordt de natuur een *mechaniek* en het wereldbeeld *mechanisch*.

Ondanks het zelfvertrouwen en de vooruitgang van de natuurwetenschappen besluit Descartes een groot werk waarmee hij bezig is, ‘Le Monde’ (1633) niet te publiceren. Zijn boek zou mogelijk ketterijen bevatten: de draaiing van de aarde om haar as en de oneindigheid van het heelal. Als belijdend katholiek heeft Descartes vermoedelijk gehoord over de verkettering van

⁸ De scholastiek is de benaming voor een methode en de inhoud van het middeleeuwse denken, waarbij een poging wordt gedaan om geloof en rede met elkaar te verzoenen. De geloofswaarheden, die een belangrijke betekenis hebben in de middeleeuwen, worden verbonden met filosofische waarheden die men onder meer ontleende aan Plato (ca. 427 v. Chr.) en Aristoteles ca. 385 v. Chr.). Scholastici gaan veelal opzoek naar de goddelijke essenties in de natuur. Inzichten in de natuur worden gekoppeld aan religieuze overwegingen. Thomas van Aquino staat bekend als de meest invloedrijke filosoof uit de scholastiek (Russel, 2008: p. 493 - 504).

⁹ Onder meer Bacon (1561 -1626), Descartes (1596 – 1650), Locke (1632 -1704) en Newton (1642 – 1726/7) (Porter, 2004:62-79)

¹⁰ Het potentie-denken van Aristoteles, waarbij bijvoorbeeld de potentie van de eikenboom al in de eikel gelegen zou zijn, is hiervan een voorbeeld.

¹¹ Leer dat alle stof uit atomen bestaat (Gevonden op: www.vandale.nl geraadpleegd op 17-12-2014). Naar het Griekse atomos, wat ondeelbaar betekent.

Galileo een aantal jaren daarvoor (1616) en wil hij zijn handen daaraan niet branden (Russell, 2008:589-591).

In 1629 emigreert Descartes vanuit Parijs naar Nederland. Maar ook in het vrije¹² Nederland wordt zijn gedachtegoed aangevallen - niet door de katholieken, maar door de protestanten die van mening zijn dat zijn werk tot atheïsme zou leiden¹³. Ook de autoriteiten van de Leidse Universiteit vallen hem, enkele jaren later, aan. Zij zijn niet uit op vervolging, maar op het boycotten van zijn werk en er komt een verbod Descartes bij name te noemen (Russell, 2008:589-591). Desondanks heeft Descartes buitengewone bijdragen geleverd op het gebied van de filosofie en de wiskunde¹⁴.

‘Discours de la Méthode’ (1637) en ‘Meditations’ (1642)¹⁵ worden beschouwd als zijn hoofdwerken. Het laatste boek draagt hij op aan de theologische faculteit van de Parijse Universiteit. Dit doet hij niet om zich beschermd te weten tegen nieuwe aanvallen op zijn werk, maar omdat hij van mening is dat zijn gedachtegoed de godsdienst dient (Störig, 2005:339). Evengoed worden zijn geschriften door de protestantse kerk en staat verboden (idem). Wellicht vanwege zijn idee dat de wetenschap slechts betrouwbaar is wanneer het enkel een rationele bezigheid is en zich niet beroept op het geloof (idem).

Zijn boek ‘Meditations’ is een gedachte-experiment waarbij Descartes door middel van twijfel de zekerheid van zijn kennis nagaat. Hij is op zoek naar een *methode* die elke dwaling kan uitsluiten: de zogenaamde methode van de cartesische twijfel. Zijn twijfel is geen existentiële noodzaak, maar een methode om tot *zekerheid* te komen. Volgens Descartes (1989:39) wordt op deze manier vanzelf duidelijk wat bestand is tegen zijn twijfel.

De twijfel begint voor Descartes bij de empirie en een sceptische kijk op de zintuigen:

“Ik heb nu eenmaal alles wat ik als het meest waar heb aanvaard, of uit of door middel van de zintuigen ontvangen. Van die zintuigen heb ik echter gemerkt dat ze soms bedriegen, en het is verstandig om nooit vertrouwen te hebben in wie ons ook maar één keer misleidde.”

(Descartes, 1989:40).

¹² In de zeventiende eeuw werd Nederland beschouwd als het enige land waar vrijheid van denken leefde. De betekenis daarvan voor vernieuwende denkers (naast Descartes ook Hobbes, Locke, Bayle en Spinoza) moet niet worden onderschat (Russell, 2008: p. 493 -504).

¹³ Dankzij inmenging van de Franse gezant en de Prins van Oranje is Descartes niet vervolgd (Russell, 2008 p. 493 -504).

¹⁴ Descartes is onder meer de grondlegger van de beschrijvende of coördinerende meetkunde, die nauw samenhangt met zijn ideeën over het kennisideaal. Wegens de omvang van deze studie wordt hier niet verder op in gegaan (Störig, 2005:339). Ook op het gebied van de natuurkunde heeft Descartes zijn sporen nagelaten, hoewel in mindere mate dan sommige van zijn tijdgenoten (Russell, 2008 p. 493 -504).

¹⁵ Ik maak gebruik van de Nederlands vertaling door Wim van Doornen uit 1989.

Alles wat wordt waargenomen kan volgens Descartes (1989:41) slechts een inbeelding zijn, een hallucinatie. Er bestaat geen test waardoor men er zeker van kan zijn dat men niet droomt (alles wat je kunt bedenken, kan je tevens dromen en is daarom niet betrouwbaar). Vanuit de idee dat het altijd mogelijk is dat men zich in een dromende staat begeeft, is het onmogelijk dat de zintuigen ons van *een ware kennis* kunnen voorzien.

Daarnaast bestaat volgens Descartes (1989:42-44) ook nog de mogelijkheid van het bedrogen worden door een ‘kwade geest’; het verstand dat zich vergist. Ook de mathematische vooronderstelling dat twee plus drie tezamen vijf maakt is daarom betwifelbaar (Descartes, 1989:42). Alles is betwifelbaar. Het enige waarvan Descartes zeker kan zijn is het feit dat hij twijfelt. Wat er zodoende overblijft is een ‘ik’ dat twijfelt, dat denkt. Het ik wordt zo een mentale activiteit, een denkend ding¹⁶. Ware kennis komt dan ook niet uit de wereld, maar vanuit het subject zelf. Elke ervaring wordt daardoor gereduceerd tot een mentale toestand, tot het *denken over de wereld*:

“Nu sluit ik mijn ogen, ik stop mijn oren dicht, ik sluit al mijn zintuigen af, zelfs uit mijn denken werk ik ook alle beelden van lichamelijke dingen weg of, omdat dit nauwelijks mogelijk is, hecht ik er in elk geval geen enkele waarde aan, en doe ik alsof ze betekenisloos en onjuist zijn. Terwijl ik zo alleen mezelf toespreek en zo scherp mogelijk beschouw, tracht ik me langzamerhand meer bekend en vertrouwd met mezelf te maken. Ik ben een denkend ding, dat wil zeggen een ding dat twijfelt, bevestigt, ontkent, een beetje begrijpt en veel niet weet, wil en niet wil, en ook voorstellingen maakt en ervaart. Want zoals ik zoëven opmerkte, ben ik er zeker van dat de denkwijzen, die ik ervaringen en voorstellingen noem, in de mate dat ze denkwijzen zijn in mij zijn, ook al is datgene wat ik ervaar en waar ik een voorstelling van maak, buiten mij misschien wel niets.” (Descartes, 1989:54).

Alles wat met de zintuigen kan worden waargenomen is dus betwifelbaar en enkel het *denken* (*res cogitans*) heeft bij Descartes nu een realiteit. Het denken kan door zijn rede immers volkomen helder en duidelijk (*claire et distinct*) worden ingezien, en is voor Descartes om die reden evident waar en zeker (Van Dooren, 1989: 7-22).

Niets is echter minder waar voor het menselijk lichaam. De bezielde natuur heeft plaatsgemaakt voor het mechanisch wereldbeeld, waardoor alles in de materiële wereld *res*

¹⁶ De bekendste uitdrukking hiervan is het ‘cogito (ergo) sum’ (Ik denk (dus) ik ben) van Descartes.

extensa is, een passieve materie die uitgebreid, “*buigbaar*” en “*beweegbaar*” is en door mechanische krachten wordt aangedreven (Descartes, 1989:51). Zo ook het menselijk lichaam, dat nu door Descartes wordt opgevat als een vleesgeworden machine, de *machina carnis* (Porter, 2004:68)

“*Als ik[dan]zo het lichaam van de mens bekijk, in zoverre dit als een machinerie van botten, zenuwen, spieren, aderen, bloed en vel zo is ingericht en samengesteld, dat het ook zonder een daarin bestaande geest alle zelfde bewegingen zou uitoefenen (...).*” (Descartes, 1989: 96).

De zintuigen zijn verraderlijk, de materiële dingen zijn niet zeker en voor Descartes (1998:79-101) is datgene wat wij van de *res extensa* weten een begrippelijk weten. De zuivere werkelijkheid van het menselijk lichaam bevindt zich niet in de wereld zelf, maar in het denken *daarover*. Wat werkelijk is, is de mentale weergave van de (lichamelijke) ervaring, en niet de ervaring zelf. De lichamelijke ervaring zal voor Descartes nooit het ware zijn, daar het betwifelbaar is. Wat werkelijk is, is het denken over de ervaring. Deze reductie van de ervaring tot het denken daarover, maakt Descartes tot een rationalist.

In zoverre is het machinale lichaam dus niet in staat om zekere kennis te ontleen aan de ervaring in de werkelijkheid. Dat is een mogelijkheid enkel weggelegd voor de geest. Tevens geeft de zekerheid van het denkende bestaan het primaat aan de geest boven het lichaam. De geest wordt in verband gebracht met het goddelijke of hogere en onsterfelijke¹⁷ in de mens, daar waar het lichaam hem gelijk schaaft aan andere sterfelijke levende wezens (Van Dooren, 1989:7-22).

Descartes (1989) brengt een substantieel verschil aan tussen lichaam en geest. De eerste mechanisch, deelbaar en sterfelijk, de laatste goddelijke, heel en onsterfelijk. Dit verschil betekent voor Descartes (1989) echter niet dat ik “*alleen maar in mijn lichaam zit zoals een schipper in een schip, maar dat ik er zeer nauw mee verbonden ben en als het ware ermee vermengd, zodat ik er een eenheid mee vorm*” (p. 93).

De onderlinge samenhang van de twee substanties van lichaam en geest, kan worden opgevat zijnde twee gelijklopende klokken, beide opgedraaid door God. Wanneer het ene (lichaam) ‘dorst’ aanwijst, wijst de andere klok (geest) ‘verdriet’ aan. Zo brengt de geest het lichaam niet in beweging, en andersom heeft het lichaam geen invloed op de mentale toestand. Beide substanties zijn parallelle, maar van elkaar onafhankelijke werelden die zonder inmenging van

¹⁷ Descartes zegt, door onderscheid te maken tussen lichaam en geest, het noodzakelijke voorwerk te hebben gegeven voor een onsterfelijkheidsbewijs van de laatste (Van Doornen, 1989:7-22).

elkaar kunnen worden bestudeerd (Russell, 2008:493-504). Ter illustratie draagt Descartes (1989:90) het argument aan dat bij het afzetten van een voet of een ander lichaamsdeel niets van zijn geest wordt afgehaald. Andersom beargumenteert hij dat fantoompijn enkel een mentaal ervaren is en zodoende elke lichamelijke pijn niet werkelijk in het lichaam zit, maar in de geest.

In de opvatting van Descartes (1989) over lichamelijkheid zien we dus in eerste instantie het mechanisch wereldbeeld zijn intrede doen, waarmee het lichaam gereduceerd wordt tot machinerie. De materiële wereld is deterministisch en zowel levende als dode organismen worden beheerst door de natuurwetten (Russell, 2008: 493 -504). De natuur kan worden ontdaan van de scholastische ziel, maar het lukt Descartes (1989) niet ook de mens hiervan te ontdoen. De menselijke ziel kan door een wilsuïting van richting veranderen en is niet gedetermineerd zoals het lichaam. Descartes heeft zijn substantiedualisme dus nodig, om de ziel te ‘redden’ van de consequente natuurwetenschappen.

Hierdoor staat Descartes met één been in de klassieke scholastiek en met het ander in de nieuwe natuurwetenschappen (Russell, 2008:597-598). Deze strijdigheid in zijn gedachtegoed geldt als bron voor twee belangrijke, maar flink uiteenlopende filosofieën. Enerzijds zijn kennistheorie, een filosofie op hoofdzakelijk religieuze gronden, waarbij de goddelijkheid van het denken centraal staat. Anderzijds het streng deterministische stelsel van de materiële wereld en de natuurwetten. Het doorvoeren van dit stelsel leidt tot een consequent materialisme, waarbij er geen onderscheid in substantie meer gemaakt wordt tussen lichaam en geest (Russell, 2008:597-598). In het gedachtegoed van Damasio speelt dit consequent materialisme de hoofdrol en behoren zowel lichaam als geest toe aan de materiële wereld.

2.3 Antonio Damasio: Materialisme

Antonio Damasio (*1944) is een Portugees-Amerikaanse neurobioloog. Hij is ‘David Dornslife Professor of Neuroscience’ aan de Universiteit van Southern California, waar hij tevens de positie bekleedt van hoofd van het ‘Brain and Creativity Institute’. Hij is adjunct professor aan het Salk Institute en schrijver van verschillende neurotenschappelijke boeken. Voor zijn aanstelling aan de University of Southern California in 2005, was Damasio ‘M.W. Van Allen Professor’ en hoofd neurologie aan de Universiteit van Iowa. Damasio studeerde medicijnen aan de Universiteit van Lissabon, waar hij vervolgens ook zijn doctoraat in de neurologie behaalde. Tijdens zijn doctoraatstudie onderzocht Damasio onder meer gedragsneurologie. Damasio’s hoofdveld is de neurobiologie, in het bijzonder neurale

systemen die dienstig zijn aan emoties, keuzes maken, geheugen, taal en bewustzijn. Zijn gedachtegoed wordt in een complexe, technische taal ¹⁸ uiteengezet. In zijn boek ‘De vergissing van Descartes’ (1995) verwetenschappelijkt Damasio de lichaam/geest relatie, en beschouwt hij de opvattingen van Descartes als een wetenschappelijke theorie die weerlegd moet worden. Daarmee trekt Damasio (1995) het onderzoeksperspectief van Descartes gelijk met zijn eigen perspectief, dat van objectiverende wetenschap ¹⁹. Zodoende heeft hij een uitgangspunt waartegen hij zijn visie kan afzetten. Daarbij baseert hij zich op tal van wetenschappelijke onderzoeken en zijn eigen observaties uit de praktijk van de neurologie (Damasio, 1995:11-19).

Het werk van Damasio (1995; 2001; 2010) kenmerkt zich door een denkwijze waarbij zowel lichaam als geest materie ²⁰ zijn. Waar Descartes (189) het lichaam toeschrijft aan de wereld van de materie en de geest in verband brengt met het goddelijke, is de geest bij Damasio (1995:15-19) louter materie. Damasio brengt de geest niet in verband met het goddelijke of hogere in de mens, maar vat geest op als het *samenspel* tussen het lichaam en de hersenen, een fysiologisch proces dat haar oorsprong kent in het functionele geheel van het organisme en niet louter in de hersenen (of in de rede) - een opvatting dominant in de traditionele wetenschappen (vgl. Damasio, 1995:17). De geest is een *biologisch fenomeen*, heeft een ruimtelijke en temporele uitbreiding (*extensa*), en is fysiek definieerbaar. Hierdoor is de geest *materie* die door de cognitieve wetenschappen onderzocht kan worden (Damasio, 2001:193). Het vertrekpunt van het menselijk leven is voor Damasio (1995) de evolutie, en het cartesians ‘*cogito ergo sum*’ is hierdoor precies een tegenovergestelde opvatting van die van Damasio (1995). Eerst bestaat er voor Damasio (1995:109-110) een ‘zijn’ dat zich langzaam evolueert in een denkend-zijn. Denken is daarbij het gevolg van de structuren en functies van het zijn (het organisme)²¹ (idem.). Zogezegd ‘*ver-materialiseert*’ Damasio (1995) de geest, waarbij hij het cartesianse *substantiedualisme* wordt opgeheven.

Deze radicale materialisatie kent echter een eigen dualisme:

¹⁸ In het kader van deze scriptie neem ik afstand van de technische taal die Damasio bezigt en laat ik zijn complexe neurologische theorieën buiten beschouwing. Dit hoofdstuk behandelt de meer filosofische opvatting die schuilgaat achter de complexe technische taal.

¹⁹ Dit is opvallend, aangezien de methodische twijfel bij Descartes eerder een zelfonderzoek is, ontstaan vanuit de vraag naar ware kennis. Dat is veeleer voorwetenschappelijk en filosofisch werk.

²⁰ Damasio is van mening dat men een zekere mate van controle heeft over de geest, maar beslist geen volledige controle. Hij maakt een onderscheid tussen motorische handelingen (het bewegen van een vinger), die gedetermineerd zijn in het brein, en levensbeslissingen, die men beraadslaagt en zich afspelen voor het geestesoog (Damasio, 2010)

²¹ In cartesiansen termen gaat de *res extensa* in de opvatting van Damasio (1995) vooraf aan de *res cogitans*.

“(...) we weten zeker dat we ingewikkelde levende organismen zijn, met een lichaam in strikte zin (kortweg ‘lichaam’) en een zenuwstelsel (kortweg ‘hersenen’). Als ik het over het ‘lichaam’ heb, bedoel ik het organisme met uitzondering van het neurale weefsel (de centrale en perifere delen van het hersenen) (...).” (Damasio, 1995: 106).

Anders dan het *substantiedualisme* van Descartes (1989) maakt Damasio (1995) hier een *materiedualisme*. Hij maakt een onderscheid tussen lichaam en hersenen, die beide toebehoren aan de wereld²² van de materie. Dit is dus geen onderscheid in substantie, maar in de materie zelf.

Door het aanbrengen van dit onderscheid, breekt Damasio met de traditionele wetenschappen waarbij de hersenen toebehoren aan het lichaam (Damasio, 1995:106). Hoewel voor Damasio (1995:106-107) de hersenen juist niet toebehoren aan het lichaam, is het lichaam *wel* de bestaansvoorwaarde voor de hersenen. De hersenen hebben voor Damasio (1995:110) een specifieke functie, anders dan het lichaam in functie: vanuit evolutionair oogpunt hebben de hersenen de functie goed geïnformeerd te zijn over datgene wat zich in het lichaam, de hersenen zelf en de omgeving van het organisme afspeelt. Zodoende wordt het brein de toeschouwer van het lichaam (Damasio, 1995:110). Dit schouwspel is alleen mogelijk wanneer er een zekere mate van functiedifferentie tussen lichaam en hersenen wordt gemaakt. Ondanks deze functiedifferentie, zijn het menselijk lichaam en de menselijke hersenen voor Damasio (1995:108) een *“ondeelbaar organisme”*. Beide zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden middels op elkaar afgestemde, biochemische en neurale circuits. Deze verbondenheid is een totaal andere verbondenheid dan waarover Descartes (1998) spreekt, waarbij lichaam en geest als parallelle, maar van elkaar onafhankelijke, werelden bestaan (Descartes, 1998). Volgens Damasio (2010:109-110) reageren lichaam en geest nooit afzonderlijk van elkaar, omdat de geest neurologisch²³ gezien intrinsiek verbonden is met het lichaam. Met de hersenen is men in staat om de economie van het lichaam te runnen²⁴.

Het fysiologische samenspel tussen hersenen en lichaam, wat Damasio (2010) geest noemt, is de mogelijkheid voor het in kaart brengen van het eigen organisme en van de omgeving. Deze ‘kaarten’ zijn nodig om de toestand en de structuur van het lichaam te portretteren in de

²² Een andere wereld dan de wereld van de materie is niet aan de orde in theorie van Damasio.

²³ Damasio zet zich af tegen de gangbare opvatting in de neurologie waar de relatie tussen lichaam en geest gezocht wordt in de cerebrale cortex. Damasio verdedigt een opvatting dat deze relatie gezocht moet worden in de hersenstam. Gezien de aard van deze scriptie wordt deze opvatting niet verder uiteengezet (Damasio, 2010)

²⁴ Door middel van bepaalde neurosignalen ontstaan er (abstracte) voorstellingen in de hersenen voor handelingsmogelijkheden in situaties (Damasio, 1995: 111-114)

hersen en, waardoor de hersenen een gepaste reactie kunnen afgeven. Het brein moet dus bepaalde beelden van het lichaam aangereikt krijgen, zodat het de juiste correcties kan uitvoeren (Damasio, 2010). Hierbij spelen onder meer emoties en gevoelens een belangrijke rol.

Damasio (2010) maakt onderscheid tussen emoties en gevoelens. Emoties vat hij op als een proces, een reeks veranderingen in en van het lichaam. Bijvoorbeeld uiterlijke bewegingen, zwaaien met de armen, rennen, bukken. Maar ook innerlijk bewegingen, beroering in het hart of in de darmen. Emoties hebben volgens Damasio (2010) wederom een evolutionaire functie, de functie om te overleven. Een emotie attendeert iemand op bijvoorbeeld een aanwezige bedreiging, zodat men de mogelijkheid heeft daarop te reageren; *'fight or flight'*. Deze automatische reactie op de omgeving is onbewust, de emotie is onbewust. Pas wanneer er een gevoel ontstaat, wordt er een bewustzijn²⁵ teweeg gebracht. Gevoelens werken als een reactor voor het bewustzijn. Men wordt zich bewust van de staat van zijn, veroorzaakt door de emotie, wanneer de bijbehorende gevoelens worden ervaren. De gevoelens zijn zeggend de afdruk, de kaart, in de hersenen van het proces dat lichamelijk gaande is wanneer men een emotie ervaart (Damasio, 2010). Derhalve volgen gevoelens direct op de eigenlijke emotie (idem). Gevoelens zijn dus directe gewaarwordingen van het lichaam in de hersenen wanneer men een emotie ervaart. Dientengevolge zijn gevoelens onderdeel van de cognitie en kan men er niet omheen naar zijn of haar gevoelens te luisteren, daar dit geen keuze is maar een fysiologisch proces, waarbij de redelijke vermogens worden beïnvloed door de gevoelens (Damasio, 1995:149-160).

Doordat het lichaam in de hersenen in kaart wordt gebracht, kan ook de omgeving in kaart worden gebracht. Wanneer de omgeving wordt waargenomen, ontstaan er immers niet uitsluitend neurologische processen, er ontstaan ook lichamelijke handelingen. Het hoofd draait, de ogen focussen zich, de oren 'spitsen'. Onze ogen en oren, bijvoorbeeld, zijn geen buitenpost van het brein maar feitelijk onderdeel van het lichaam (Damasio, 2010). Wanneer de omgeving wordt waargenomen, wordt datgene wat zich in, bij en met het lichaam afspeelt in kaart gebracht in de hersenen (Damasio, 1995:108-112). Op die manier is bij Damasio(2010) het lichaam de *vertaalservice* van de omgeving naar het brein. De omgeving

²⁵ Bewustzijn is een belangrijk begrip bij Damasio. Kort gezegd vat hij bewustzijn op als extra kwaliteiten van de geest. Deze kwaliteiten bewerkstelligen een gevoel van een 'zelf', een 'ik-heid' en zijn uniek voor de mens (Damasio, 2010).

wordt niet direct waargenomen door het brein, maar komt *via* het lichaam in de geest. Zodoende treedt het organisme in een ondeelbare staat in wisselwerking met de omgeving: “*Het organisme dat door samenspel van hersenen en lichaam wordt gevormd, treedt als geheel in wisselwerking met zijn omgeving, zodat die wisselwerking nooit alleen van de geest of alleen van het lichaam afhankelijk is.*” (Damasio, 1995: 108).

De niet-lichamelijke signalen (beelden, geluiden, geuren, etc.) die de omgeving uitzendt, worden via de huid en de zintuigen lichamelijk gemaakt en in kaart gebracht (Damasio, 1995: 249). Zo wordt de buitenwereld als het ware verinnerlijkt in de geest, via het lichaam.

Het lichaam speelt bij Damasio de rol van *makelaar* tussen de buitenwereld en de binnenwereld. Het heeft veel meer dan alleen een ondersteunende functie van de hersenen: het lichaam is het *leidmotief* voor de representaties van de hersenen. Het lichaam geldt als *uitgangspunt* voor de constructies die men van de wereld maakt en fungeert tevens als *maatstaf* voor hoe we ons voelen (Damasio, 1995:249-257). Daarmee kan het lichaam worden opgevat als onze *persoonlijke raadsman*. Geheel in contrast met Descartes, waarbij het lichaam slechts tot dwalingen kan leiden en nooit tot ware kennis, is voor Damasio het lichaam onze *enige bron van kennis*:

“*Hoewel er een uitwendige werkelijkheid bestaat, komt onze kennis erover tot stand door bemiddeling van het functionerende²⁶ lichaam, via representaties van de roerselen van het lichaam.*” (Damasio, 1995: 256).

Damasio rekent af met het cartesiaans substantiedualisme. Ten eerste door de geest te beschouwen als biologisch fenomeen, waardoor de geest tot onderzoekbare materie wordt gemaakt. Ten tweede vanwege het evolutionaire uitgangspunt waarin het denken een gevolg is van het bestaan van het organisme, en niet andersom. En ten derde wegens de opvatting dat het lichaam de mogelijksvoorwaarde voor de ervaring is.

Om zijn onderzoek te kunnen uitoefenen, kan Damasio er echter niet omheen het menselijk lichaam tot *object* te maken. Daarmee plaatst hij zich als *denkende wetenschapper tegenover*

²⁶ Evenals deze studie, gaat Damasio in zijn theorie uit van functionerende lichamen. Studies naar de werking van het niet-, of minder-functionerende lichaam in relatie tot het gedachtegoed van Damasio komen in deze studie niet aan de orde en vormen een interessant uitgangspunt voor een vervolgstudie.

de lichamelijke *uitgebreidheid*. Het lichaam wordt zodoende een wetenschappelijk object van onderzoek. Wat derhalve, in het onderzoek, overblijft is de machinerie van het lichaam die door de wetenschap onderzocht wordt; een biologische en fysiologisch ‘zak met cellen’ die dingmatig kan worden benaderd (vgl. Slatman, 2011:17). Het *machinale* lichaam van Descartes blijft op deze manier bewaard in de benaderingswijze van Damasio, alhoewel zij niet geheel gelijk is aan de *levenloze machina corpus* (het lichaam als onderdeel van de uitgebreidheid die ontdaan wordt van subjectiviteit en de scholastische ziel). Het lichaam bij Damasio is een *levende machine* met een intrinsiek doel:

“[...] liefde, haat, verdriet, hartelijkheid en wreedheid, de doelgerichte oplossing van een wetenschappelijk probleem of de schepping van een kunstwerk [allemaal] berusten op neurale gebeurtenissen in de hersenen, als die hersenen tenminste met het lichaam in wisselwerking staan en altijd hebben gestaan. De ziel ademt door het lichaam, en pijn ervaren we aan den lijve, of die nu van buiten komt of van binnen, uit een mentale voorstelling.” (Damasio, 1995: 17).

Desalniettemin is het lichaam voor Damasio niet het object van de ervaring, zoals we dat zien bij Descartes (1989). Het lichaam bij Damasio is de *mogelijkheid* en de *ontvanger* van de ervaring en gaat de relatie aan met de werkelijkheid (Alma, 2005: 17-22). Vanuit die positie slaat hij een brug tussen de klassieke wetenschappen en de meer filosofische benadering van het lichaam, zoals in het werk van Maurice Merleau-Ponty (1997).

2.4 Maurice Merleau-Ponty: Fenomenologie

Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) is bij uitstek een denker die zich afzet tegen de wetenschappelijke verdinglijking van het lichaam, zoals we die terugzien in het werk van Descartes (1989) en de wetenschappelijke benadering van Damasio (1995; 2001; 2010). Merleau-Ponty wordt in 1908 geboren in Rochefort-sur-Mer in Frankrijk. Een paar jaar later verhuist hij naar Parijs, waar hij in 1926 start aan de Ecole Normale Supérieure (Moran & Mooney, 2002:423). Aldaar raakt hij bevriend met Sartre²⁷, met wie hij samen colleges bij Husserl volgt (Slatman, 2011: 7-8). Vanaf 1945 geeft Merleau-Ponty achtereenvolgens college aan de Universiteit van Lyon, wordt hij benoemd tot professor (1948) en krijgt hij een leerstoel in de wijsbegeerte aan Collège de France (1952). Op het hoogtepunt van zijn carrière overlijdt Merleau-Ponty in 1961 aan een hartaanval (Moran & Mooney, 2002:423).

²⁷ Na de oorlog breekt Merleau-Ponty met Sartre wegens zijn steun aan Stalin (Moran & Mooney, 2002).

In 1938 bezoekt Merleau-Ponty het Husserl Archief in Leuven, waar hij een groot aantal ongepubliceerde teksten van de dan net overleden fenomenoloog bestudeert. Vanaf dat moment, tot aan zijn laatste werken, is de invloed van Husserl zichtbaar in het werk van Merleau-Ponty (Moran & Mooney, 2002:423-426; Slatman, 2011:10-20). Husserl publiceert zijn *Logische Untersuchungen* in 1900 en markeert daarmee de opkomst van de fenomenologie (Slatman, 2011:10). Hij doet een oproep om terug te keren naar de ‘zaken zelf’. Daarmee doelt Husserl op de fenomenen die aan ons verschijnen en hij pleit voor een verschuiving in het denken. Niet langer moet de vraag gesteld worden naar het bestaan en de *werkelijkheid* van de zaken, volgens Husserl moet de concentratie komen te liggen op “*de betekenis van dat wat verschijnt*” (Slatman, 2011: 10). Op methodische wijze reduceert de fenomenologie het bestaan van de werkelijkheid tot het *bewustzijn* daarvan. Wanneer de nadruk niet langer ligt op het bestaan van de zaken, kunnen alle fenomenen worden weggestreept. Wat er dan overblijft, *is het bewustzijn van de zaken* (Slatman, 2011:11-13). Voor Husserl ligt de betekenis van de werkelijkheid dus niet besloten in haar bestaan, maar in ons bewustzijn daarvan (2011:15-17). Hiermee neemt hij afstand van het *natuurlijk denken*, waarbij men er vanuit gaat dat dingen er simpelweg zijn. Deze fenomenologische reductie, waarbij de werkelijkheid gereduceerd wordt tot een *transcendentiaal bewustzijn*, vormt de kern van het fenomenologisch denken (idem).

Merleau-Ponty wil juist afrekenen met het rationalistische gedachtegoed en is op zoek naar filosofie van het concrete (vgl. Slatman, 2011:11). Hij zet zich dan ook af tegen de opvatting van Husserl dat het zuivere bewustzijn het fundament is van alle betekenisgeving (idem). Aan het appel van Husserl om terug te keren naar de zaken zelf, geeft Merleau-Ponty echter wel gehoor. Voornamelijk omdat dit in het bijzonder zou kunnen leiden tot een filosofie van het alledaagse (vgl. Slatman, 2011: 12). Deze terugkeer geldt voor Merleau-Ponty als de basis van zijn filosofie (idem).

Voor Merleau-Ponty betekent de terugkeer naar de zaken zelf een terugkeer naar een *voorwetenschappelijke wereld*²⁸, waarin de oorsprong van alle kennis ligt (Slatman, 2011:12-14). Dit is een fenomenologisch perspectief waarin gekeken wordt naar het tot stand komen van kennis en betekenis op een niveau dat *voorafgaat* aan de wetenschappelijke manier van

²⁸ Dit gedachtegoed vindt Merleau-Ponty terug in het latere werk van Husserl (Slatman, 2011: 7-25).

denken (vgl. Slatman, 2011: 12). De focus komt daarbij te liggen op de *ervaring* van de werkelijkheid en niet op de *analyse* daarvan. De idee van een voorwetenschappelijke wereld is een afwijzing van het wetenschappelijk denken waarin de *kern* van de dingen gekend kan worden (Merleau-Ponty, 2011:33-38). Net als Descartes, neemt ook Merleau-Ponty hier afstand van de Aristotelische gedachte van het *zijn* of *het wezen* van de dingen en het doelloorzakelijk denken.

Echter, de idee van een zuiver intellect, zoals we dat zien bij Descartes²⁹, verwierpt hij ook. Evenals de idee dat de wetenschap als absolute kennisverwerving geldt, zoals we dat hebben gezien bij Damasio³⁰ (vgl. Merleau-Ponty, 2011:33-38). De voorwetenschappelijke wereld is volgens Merleau-Ponty (2011:33) de wereld waarin wij altijd al bestaan. Hij benadrukt dat er een overwaardering is voor wetenschappelijke kennis, waardoor de doorleefde ervaring waardeloos wordt (vgl. Merleau-Ponty, 2011:34). In de klassieke wetenschappen, ook bij Descartes, is de zintuiglijke waarneming een bedrieger ten opzichte van het intellect en enkel het intellect zou in staat zijn de werkelijkheid te kennen (Merleau-Ponty, 2011:35). Merleau-Ponty (2011:33-38) wijst er op dat wetenschappers, waaronder wetenschappelijke psychologen, wetenschappelijk kennis als objectief beschouwen. De wetenschap vat alles op als ‘het andere’, waardoor juist die eigenschappen die ons menselijk maken en ons moraal geven, wegvallen: subjectiviteit, vrijheid, bewustzijn, zelfbewustzijn, individualiteit en *lichamelijke subjectiviteit* (Priest, 2000:174). Daarmee verwijt Merleau-Ponty de wetenschappen dat zij het leven zelf, hun werkelijke thema, vergeten (vgl. Welten, 2003:17).

In tegenstelling tot de klassieke wetenschappen, vat Merleau-Ponty het lichaam op als subject (Slatman, 2011:17-18). Het lichaam is voor hem geen object dat op zichzelf staat, het lichaam is een bijzondere zaak *in* de wereld en kan daarvan niet worden losgekoppeld (Priest, 2002; Welten, 2003). Het lichaamssubject kan niet door zichzelf worden onderzocht op een geheel vrijstaande manier, want het *is* zichzelf. Hierdoor kan het lichaam zichzelf nooit verlaten (om te onderzoeken), omdat het lichaam zichzelf bezit (Priest, 2002: 173; Slatman, 2011:17). Dat het lichaam ervaren wordt als een bepaald bezit, dat het een bepaalde ‘mijn-heid’ bevat, noemt Merleau-Ponty (1997:137-138) het *corps-propre*: het eigen lichaam. Anderzijds is het lichaam ook een object in de ruimte, het neemt een bepaalde ruimte in, het kan worden waargenomen en aangeraakt net als alle andere objecten. Om deze twee modi van waaruit het

²⁹ Bij Descartes (1989) hebben we gezien dat de geest (res cogitans) de primaat heeft boven het uitgebreide (res extensa).

³⁰ Bij Damasio (1995;2001; 2010) zien we een intellect dat het lichaam kan kennen d.m.v. objectificatie en onderzoek.

lichaam kan worden ervaren te duiden, keren we terug naar Husserl. Husserl maakt een onderscheid tussen het lichaam als Körper (object) en het lichaam als Leib (subject). De dubbelzinnigheid van de lichaamservaring komt tot uiting in bijvoorbeeld autoaffectie: het aanraken van het eigen lichaam. Tijdens autoaffectie verschijnt het aangeraakte lichaamsdeel op twee manieren. Deze twee ervaringen van het eigen lichaam, kunnen ook worden onderscheiden in het hebben (Körper) en het zijn (Leib) van het lichaam. In de Körper-ervaring heeft men een bepaalde afstand tot het eigen lichaam en valt hiermee niet samen. Het lichaam wordt in die ervaring een object, een ding met bepaalde eigenschappen (Slatman, 2010:304-306; 2008:80-89). Mijn eigen, door mijzelf aangeraakte, hand voelt bijvoorbeeld koud en ruw aan. Ook in het geval van slapende ledematen is er sprake van een Körper-ervaring, omdat de ervaring van het *mijn-zijn* en *hier-zijn* van de ledematen ontbreekt. Juist in de Leib-ervaring speelt dit gevoel van bezitten en lokaliseren van het lichaam een cruciale rol (Slatman, 2010:304-306). De Leib-ervaring in het bijzonder, maakt dat de ervaring van het eigen lichaam verschilt met de waarneming van andere dingen of objecten. De Leib-ervaring is een doorleefde ervaring van het lichaam en maakt dat het lichaam als *eigen* aan voelt (Slatman, 2008:82-85). Mijn, door mijzelf aangeraakte, hand ervaart bijvoorbeeld de sensatie van de aanraking van mijn andere hand. Deze aanraking levert geen kwantitatieve gegevens op, maar enkel een ervaring. Leib en Körper zijn echter geen twee losse lichamen, maar verwijzen beide naar één en hetzelfde lichaam (Slatman, 2008:81). Zodoende heeft het lichaam dus twee kwaliteiten. Enerzijds is het lichaam een ding, een uitgebreidheid, een *res extensa*, in zoverre dat het lichaam een bepaalde ruimte in neemt en waarneembaar is. Anderzijds is vanuit mijn beleving van mijn lichaam (de Leib-ervaring) onmiddellijk duidelijk dat mijn arm op een totaal andere wijze aanwezig is dan de theekop, de computer of de telefoon. De positie van de voorwerpen is meetbaar. Mijn lichaam ervaar ik niet als meetbaar. Van mijn lichaam weet ik precies waar welk lichaamsdeel zit en welke houding mijn lichaam bijvoorbeeld aanneemt, omdat ik dit ervaar, niet omdat ik dit meet (Slatman, 2008:81-83). Volgens Merleau-Ponty wordt het lichaam ervaren als een eenheid en staat het in wisselwerking met de omgeving (Slatman, 2008:80-81). Hoewel de Leib-ervaring dus een grote mate van overeenkomst vertoont met Damasio's opvatting over lichamelijkheid, waarbij het lichaam in ondeelbare staat in relatie treedt met de omgeving, onderscheidt de Leib-ervaring zich hiervan in die mate dat de *eenheidservaring* van het lichaam daarin centraal staat. Daarbij ligt de nadruk op het *ervaren* van het lichaam als eenheid en niet het *zijn* van het lichaam als eenheid.

Vanuit fysiologisch oogpunt kan het waar zijn dat de hersenen signalen uitzenden naar het lichaam, en andersom (zoals we bij Damasio zijn tegengekomen), maar dit fysiologisch proces vertelt ons niets over de *ervaring* van het lichaamssubject. Merleau-Ponty zet deze wetenschappelijke kennis tussen haakjes en spreekt over het lichaam zoals men dat zelf beleeft en ervaart; het *doorleefde* lichaam³¹ (Welten 2003: 7; Slatman, 2011:17; Merleau-Ponty, 2011: 63-71). Merleau-Ponty verbindt de *lichaamservaring* niet aan de biologie daarvan, maar spreekt over een ‘lichaamsschema’ (Merleau-Ponty, 1997:142). Tot het lichaamsschema behoort datgene dat (tijdelijk) onderdeel uitmaakt van de doorleefde ervaring van het lichaam. De lichaamsgrenzen zijn daarbij niet noodzakelijk de grenzen van het lichaamsschema (Merleau-Ponty, 1997:146-147). De pen die men over het papier laat glijden, de hoed op het hoofd of de sigaret tussen middel, -en wijsvinger, alle zijn onderdeel van het lichaamsschema. Evengoed is het ene been dat lange tijd door het ander werd omklemd en nu niet van voldoende bloedtoevoer wordt voorzien, ook tijdelijk geen onderdeel van het doorleefde lichaamsschema. Het lichaamsschema heeft een open en dynamisch karakter en duidt de eenheid van het lichaam aan, zonder dat daarover hoeft worden nagedacht (Slatman, 2011:18-20). Zo weet ik precies hoever ik moet bukken wanneer ik onder een laaghangende tak fiets en kan de tennisspeler zijn racket precies op de juiste plek tegen de tegemoet komende bal plaatsen.

Met de opvatting van het lichaamsschema, neemt Merleau-Ponty afstand van het rationalistisch gedachtegoed van Descartes. In tegenstelling tot Descartes is de mens bij Merleau-Ponty niet louter een geest, maar een bewustzijn dat zich manifesteert in de vorm van een lichaam (Slatman, 2007:5). Hiermee richt hij zich op de *existentie* (Slatman, 2011:12-14). Dit bestaan, noemt hij *etre-au-monde*³². Daarmee bedoelt hij dat mensen altijd zowel *lichamelijk op de wereld gericht* zijn als *lichamelijk in de wereld aanwezig zijn* (Merleau-Ponty, 1997:185-186). Het subject bij Merleau-Ponty *ek-sisteert*, het “staat uit” naar de wereld en is altijd lichamelijk betrokken bij de dingen in de wereld:

“Want als het waar is dat ik mij van mijn lichaam bewust ben via de wereld, dat het, in het middelpunt van de wereld, een niet zelf waargenomen instantie waarnaar alle objecten hun gezicht keren, dan is het op dezelfde gronden ook waar dat mijn lichaam de spil van de wereld is: ik weet dat de objecten vele aanzichten hebben omdat ik er omheen zou kunnen

³¹ *Le corps vécu* (Slatman, 2011:17)

³² Tot de wereld zijn (Slatman, 2011:16)

lopen, en in deze zin ben ik mij van de wereld bewust door middel van mijn lichaam”

(Merleau-Ponty, 1997: 84)

Evenals bij Damasio (1995; 2001; 2010) wordt voor Merleau-Ponty de wereld als het ware begrepen door middel van het lichaam en is het lichaam de mogelijksvoorwaarde voor de ervaring (Welten, 2003: 7-10). Anders dan bij Husserl, is er bij Merleau-Ponty³³ sprake van een *lichamelijke verhouding* tot de wereld. Existeren is dus een *lichamelijk existen*, waarbij het gaat om de gerichtheid³⁴ van het lichamelijke subject en niet de gerichtheid van een totaal vrij bewustzijn zoals we dat zien bij Descartes (1998). Deze lichamelijke verhouding tot de wereld, is voor Merleau-Ponty prereflexief en daardoor oorspronkelijker dan de verhouding van het bewustzijn met de wereld (Dekkers, 2003:119-121; Baeyens, 1998:475-477). Het lichaam geldt voor Merleau-Ponty als voorwaarde voor de existentie en is de mogelijkheid om zich te richten op de wereld (Welten, 2003: 16-17). Het lichaam is voor Merleau-Ponty de toegang tot de wereld en de ervaring van het lichaam is dan ook voortdurend aanwezig in het gericht-zijn op de wereld, en vormt daarbij de kern van betekenissen (Dekkers, 2003:125-127 Baeyens, 1998:475-477):

“De ervaring van het lichaam geeft ons inzicht in het op de voorgrond treden van een zin die met zekere inhouden is vergroeid. Mijn lichaam is deze kern³⁵ van betekenissen die zich als een algemene functie gedraagt, maar die tevens existeert en voor ziekte ontvankelijk is. In het lichaam leren wij dit knooppunt van essentie en existentie kennen[...].” (Merleau-Ponty, 1997: 193).

2.5 Conclusie

De drie besproken denkers geven allen een andere visie op het begrip lichamelijke. Vanuit het cartesiaans dualisme wordt het lichaam opgevat als een niet-levend ding. Descartes noemt dit een uitgebreidheid: *res extensa*. Het lichaam neemt enkel ruimte in en het bestaan ervan is niet bestand tegen de cartesiaanse, methodische twijfel. Het lichaam krijgt daarmee de status van een dode, vleesgeworden machine. De geest, daarentegen, is wel bestand tegen zijn

³³ Net als bij Damasio (2010; 1995)

³⁴ Intentionaliteit

³⁵ Merk op dat Merleau-Ponty niet op een wetenschappelijke wijze tot de kern der dingen wil doordringen, maar zich niet afzijdig houdt van een essentie denken, in zoverre dat de (functionele en existentiële) ervaring van het lichaam geldt als de essentie van betekenissen. De doorleefde ervaring van het lichaamssubject kan dan worden opgevat als kern der dingen en is daarmee nooit een gefixeerde kern, maar veeleer kenmerk van de voorwetenschappelijke wereld (NvH).

twijfelexperiment en krijgt daarmee de status van levende en goddelijke substantie, extern van de materiële wereld der uitgebreidheden. De ervaring is voor Descartes nooit een lichamelijke ervaring, maar altijd de mentale weergave daarvan, omdat het 'ik' een mentale toestand is en geen lichamelijke aangelegenheid.

In tegenstelling tot Descartes brengt Damasio de geest niet in verband met het goddelijke, maar vat hij haar op als materie. Evenals het lichaam, behoort ook de geest toe aan de materiële wereld. De geest is het samenspel tussen lichaam en hersenen en heeft geen externe betekenis. Opvallend in Damasio's perspectief is de nadruk die hij legt op het functioneren van het lichaam en de hersenen. Hoewel de hersenen voor Damasio evengoed materie zijn, behoren zij niet toe aan het lichaam, in zoverre dat zij een andere functie hebben dan het lichaam. Vanuit een evolutionair perspectief beargumenteert Damasio dat de hersenen de functie hebben geïnformeerd te zijn over het lichaam, de hersenen zelf en de omgeving van het organisme. Het lichaam heeft op haar beurt de functie om de hersenen van deze informatie te voorzien. De omgeving wordt via het lichaam waargenomen in de geest. Daarmee is het lichaam bij Damasio de bron en de mogelijksvoorwaarde van de ervaring. De ervaring kan echter pas betekenis³⁶ krijgen in de representaties daarvan in de hersenen, die via het lichaam tot stand komen. Zodoende zijn gevoelens onderdeel van de cognitie. In Damasio's visie is er dus niet direct sprake van een 'ik' dat denkt, maar van een evolutionair ontwikkeld organisme dat denken kan. Het lichaam en de hersenen zijn bij Damasio een ondeelbaar mechanisme dat in wisselwerking met de omgeving staat. Beide functioneren niet optimaal zonder elkaar, omdat de geest neurologisch gezien intrinsiek verbonden is met het lichaam. Vanwege de objectiverende werking die uitgaat van het wetenschapspectief dat Damasio inneemt, spreekt hij niet over het lichaam als existentie maar als object van onderzoek. Daarmee blijft het machinale lichaam, dat de hoofdrol speelt in het cartesians perspectief, enigszins bewaard in het perspectief van Damasio op lichamelijkeheid.

Merleau-Ponty verzet zich juist tegen dit wetenschappelijk perspectief en de objectivering van het lichaam. Het lichaam is voor hem een zaak in de wereld, waar geen afstand van gedaan kan worden. Hij vat het lichaam op als een subject dat de ervaring doorleeft. Er gaat een gevoel van mijn-heid uit van het lichaam. Het lichaam wordt ervaren als een eenheid die in wisselwerking staat met de omgeving. Hoewel Damasio hierover ook spreekt, legt Merleau-Ponty deze eenheid en wisselwerking op een existentiële wijze uit. De doorleefde ervaring van het lichaam speelt daarbij een belangrijke rol. Waar Damasio deze relatie uitlegt als een

³⁶ In deel III van dit theoretisch kader wordt hierop dieper ingegaan.

functionele, mechanische en causale relatie, spreekt Merleau-Ponty over een levende, existentiële relatie. Hierbij ligt de nadruk op de ervaring en de beleving van het lichaam in de wereld. Het lichaam is voor Merleau-Ponty dan ook een bewust lichaam, dat geldt als noodzakelijke voorwaarde van de existentie. Daarbij wordt de cartesische uitgebreidheid van het lichaam niet ontkend maar tevens wordt het lichaam daartoe niet gereduceerd. De ervaring van het lichaam is voor Merleau-Ponty continu aanwezig in het gericht-zijn op de wereld en het lichaam vormt de spil van de wereld.

Deel II: Theoretische perspectieven op zingeving

In dit tweede gedeelte van het theoretisch kader worden diverse theoretische perspectieven op zingeving uiteengezet. Allereerst wordt de visie van Baumeister (1991) behandeld. Zijn cognitieve insteek wordt aangevuld, genuanceerd of onderstreept met de perspectieven van Mooren (1999; 2103a; 2013b) en Alma & Smaling (2010) op zingeving, wiens beider perspectieven een waardevolle aanvulling zijn op het gedachtegoed van Baumeister (1991). Voor de leesbaarheid heeft het werk van Baumeister een kapstokfunctie in dit hoofdstuk. Van den Bossche(2010) heeft een andere, meer lichamelijke insteek op zingeving en wordt behandeld ter afsluiting van dit hoofdstuk.

2.6. Niveaus van zingeving

Sociaal psycholoog Roy F. Baumeister (1953) gaat ervan uit dat mensen een behoefte hebben aan het geven van zin aan hun leven. Ook Mooren³⁷ (2013a:92) stelt vast dat het verlangen naar een zinvol leven de diepste behoefte is van de mens. Om zingeving te kunnen begrijpen, is het volgens Baumeister (1991:20-23) belangrijk om een onderscheid te maken in niveaus van zingeving. Hij spreekt over hogere en lagere niveaus van zingeving. Een lager niveau van zingeving verwijst naar zin die op korte-termijn plaatsvindt en zin die op langere termijn plaatsvindt, wijst op een hoger niveau. De niveauaanduiding geeft niet de morele waarde van de zingeving aan, maar refereert volgens Baumeister (1991:21) aan de eenvoud of complexiteit van de zingeving. Veel handelingen en gebeurtenissen zijn op verschillende manieren zingevend op dagelijkse basis. In de dagelijkse verzorging van kinderen bezigt men bijvoorbeeld belangrijke normen en waarden en wordt het gevoel van eigenwaarde versterkt wanneer het goed gaat met het kind (beide zingevende componenten volgens Baumeister, 1991:31-32). Desalniettemin leiden al deze dagelijkse zingevende momenten niet per se tot een zingevend leven of bestaan. Voor veel mensen is dit een probleem: elke dag is zinvol en verloopt volgens een georganiseerd patroon, maar het leven als geheel lijkt zich te ontploffen als *een onsamenvattend verhaal*. Van complexere zingeving die het dagelijkse *overstijgt* is dan geen sprake. Hiervan is pas sprake wanneer men het leven ervaart als een *coherent, samenhangend verhaal*. De ervaring dat de losse elementen uit het leven en de werkelijkheid van het individu onderling samenhangen, creëert een begrijpelijke en hanteerbare wereld. Het ervaren van samenhang in het eigen levensverhaal draagt bij aan de ervaring van een eigen identiteit en de zin van het leven (vgl. Alma & Smaling, 2010:20).

³⁷ Mooren (2013a; 2013b) baseert zijn visie op zingeving op het gedachtegoed van verschillende denkers, waaronder: Van der Lans, (1992) Van Praag (1978), Frankl (1973), Baumeister (1991), Dohmen (2008) en Alma & Smaling (2010).

Levensbeschouwing en zingevingkaders kunnen hierbij een belangrijke rol spelen. In het licht van de levensbeschouwing, wordt het levensverhaal als samenhangend of nuttig ervaren. Bovendien is de levensbeschouwing van invloed op de zinvolheid van de dagelijkse activiteiten. Het grotere en zingevende kader waarin men het leven plaatst, sijpelt als het ware door naar de dagelijkse handelingen en maken die zodoende zinvol. Hogere niveaus van zingeving beïnvloeden derhalve de mate waarin er op een lager niveau zingeving wordt ervaren, hoewel hiervan andersom niet altijd sprake is. Hoezeer ook een levensbeschouwing of zingevingkader bijdraagt aan de mate waarin men zin ervaart in het leven, is dit begrip niet opgenomen in Baumeister's "*checklist for life's meaning*", om reden dat zingeving ook op een lager, dagelijks niveau kan plaatsvinden (Baumeister, 1991:30). Het belang van een zingevingkader zien we echter wel terugkomen bij de behoefte aan doelmatigheid³⁸ als aspect van zingeving (Baumeister, 1991:32-36).

Mooren (2013b:105-106) duidt zingeving eveneens als een gelaagd proces, dat werkzaam is in dagelijkse activiteiten (dagelijkse zingeving) en dat zich tevens manifesteert in gebeurtenissen die om expliciete oriëntatie vragen. Anders dan Baumeister (1991) benoemt Mooren (2013a:92-93) zingevingkaders wel degelijk als een van zijn vier³⁹ bronnen van zin. Mooren (2013a:92) verwijst naar het gedachtegoed van Dohmen (2008), waarbij onder meer de levenskunst en de praktijk van de zelfzorg gelden als zingevingkaders. Maar ook levensbeschouwelijke tradities als het Jodendom, christendom, de Islam en het Humanisme vormen, evengoed als andere –ismen (communisme, nationalisme), een zingevingkader.

“Levensbeschouwingen zijn kaders die mensen helpen het bestaan begrijpelijk en hanteerbaar te maken, die hun betrokkenheid bevorderen, die perspectieven op mens zijn aanreiken en die voorzien in waarden en normen voor het doen en laten” (Mooren, 2013a:93).

Men ontleent inzicht over zijn plek in de wereld aan de hand van het zingevingkader en vindt hierin levensvisies en mensvisies. De zingevingkaders zijn inspiratiebronnen en geven richting aan het handelen van het individu (Mooren, 2013a:92-93). Mooren (2013b:102) stelt, dat het wegvallen van veel traditioneel levensbeschouwelijke zingevingkaders en de

³⁸ Zie verderop in dit hoofdstuk.

³⁹ zingevingkaders, handelen, de ervaring en de gemeenschap (Mooren 2013a).

gelijktijdige secularisatie geen aanleiding is tot anomie⁴⁰. Het wegvallen van een levensbeschouwing leidt volgens Mooren (2013b:102), evenals Baumeister (1991:30-31), tot het naar voren komen van andere zingevingen en niet tot de afwezigheid van zin.

Evenals Baumeister(1991) en Mooren (2010, 2013a) spreken ook Alma & Smaling⁴¹ (2010:17-19) over alledaagse zingeving waarbij de dagelijkse situatie op een vanzelfsprekende manier zingevend kan zijn. Dat wil zeggen, zonder een diepgaande reflectie op het zingevingproces dat plaatsvindt (Alma & Smaling, 2010:17-19). Daarnaast benoemen Alma & Smaling (2010:17-19) het concept *existentiële zingeving*. Existentiële zingeving heeft betrekking op het zoeken en vinden van antwoorden op levensvragen (vgl. Alma & Smaling, 2010:17). Er is sprake van existentiële zingeving wanneer het eigen leven beleefd wordt als zinvol, met name het *ervaren* van een richting, doel en waarden in het leven, speelt hierbij een belangrijke rol.

2.7 Vier menselijke behoeften aan zin

Baumeister (1991:32-57) beschrijft zingeving aan de hand van vier centrale menselijke behoeften: *purpose*, *value of justification*, *efficacy* en *self-worth*. Hij veronderstelt dat de bevrediging van deze vier behoeften het leven zinvol maken. Daartegenover betekent het evengoed dat bij het ontbreken van bevrediging van één of meerdere van deze behoeften, de zingeving ook vermindert (Baumeister, 1991:30). Dit wordt ervaren als een probleem:

“Deprived of meaning, they may become unhappy, agitated or even sick, but they will not necessarily die”(Baumeister, 1991: 30).

Uit de idee dat men problemen ondervindt maar niet noodzakelijk sterft⁴² bij gebrek aan zingeving, wordt duidelijk dat de vier menselijke behoeften die tot zingeving leiden sterk gevoeld kunnen worden maar niet onontkoombaar zijn voor overleven (Baumeister, 1991:29-32). Evenals Mooren (2013b) veronderstelt ook Baumeister (1991:31) dat het *gebrek* aan zingeving mensen in beweging zet om opnieuw *tot zingeving te komen*:

⁴⁰ Anomie: een gemoedstoestand van individuen die gekenmerkt wordt door het afwijzen of de afwezigheid van waarden(Mooren, 2013b; 102n32).

⁴¹ Hans Alma (*1962), hoogleraar psychologie en zingeving en voormalig rector magnificus aan de Universiteit voor Humanistiek te Utrecht en Adri Smaling (*1943), voormalig hoogleraar methodologie aan de Universiteit voor Humanistiek.

⁴² Dit vraagt om enige nuance. Gebrek aan zingeving leidt niet tot de dood zoals gebrek aan zuurstof dit wel doet. Echter kan een (langdurige) ervaring van zinloosheid iemand wel degelijk aanzetten tot het (willen) beëindigen van zijn of haar leven.

“The person will be inclined to rethink and possibly restructure his or her life, often including behavioral change, until all four of the needs are satisfied” (Baumeister, 1991: 32).

Echter merkt hij ook op dat het individu met gebrek aan zin vaker terugkeert naar de resterende zinbronnen, die vervolgens worden uitgebreid ter compensatie van het zinverlies. Slechts wanneer de overgebleven zinbron niet adequaat genoeg blijkt, zal het individu actief opzoek gaan naar nieuwe bronnen van zin (Baumeister, 1991:30).

Hieronder worden de vier menselijke behoeften aan zin, zoals Baumeister (1991) deze onderscheidt, uiteengezet en aangevuld, genuanceerd of onderstreept met de perspectieven van Mooren (1999; 2103a; 2013b) en Alma & Smaling (2010) op zingeving.

2.7.1 De behoefte aan doelgerichtheid⁴³ (*purpose*)

Allereerst onderscheidt Baumeister (1991:32-36) een behoefte aan doelgerichtheid. Voor het ervaren van zin is het is voor mensen van belang dat zij hun huidige bezigheden en activiteiten kunnen verbinden met toekomstplannen. De werkelijke uitvoer van de plannen hoeven daarbij niet feitelijk gerealiseerd of bereikt te worden. Ook aan het nastreven van bepaalde doelen die nooit bereikt worden, kan men volgens Baumeister (1991:33) zin ontleen. De huidige bezigheden ontleen betekenis of zin aan datgene wat nog moet komen. Daarbij horen drie stappen: allereerst maakt men een voorstelling van het doel dat voor ogen is. Ten tweede wordt geanalyseerd of het huidige gedrag een constructieve bijdrage levert aan het gewenste doel. Ten slotte maakt men geschikte keuzes die leiden tot het behalen van het doel. De huidige bezigheden zijn dus zingevend wanneer zij zich verhouden tot de toekomstperspectieven (Baumeister, 1991:33). Doelgerichtheid wordt tevens door Alma & Smaling (2010:20) opgevat als ervaringsaspect van zingeving. Daarbij heeft doelgerichtheid eveneens betrekking op zowel bereikbare doelen als op streefdoelen die niet gerealiseerd hoeven te worden om richting aan het leven te kunnen geven. Bovendien kan doelgerichtheid een gevoel van innerlijke noodzaak zijn, wanneer de ervaring leeft dat de eigen *bestemming* gevonden is (vgl. Alma & Smaling, 2010; 20)

Baumeister (1991:34) onderscheidt doelgerichtheid in twee brede categorieën: *goals* (doelen⁴⁴) en *fulfillments* (voldoening⁴⁵). Deze twee corresponderen grofweg met enerzijds

⁴³ Vertaling Mooren (1999)

extrinsieke motivatie (doelen) en anderzijds intrinsieke motivatie (voldoening). Extrinsieke motivatie heeft betrekking op activiteiten die leiden tot het behalen van *doelen*, waarbij het doel losstaat van de activiteit zelf. Deze activiteiten zijn niet per definitie wenselijk en kunnen zelfs als onplezierig worden ervaren, maar men voert de activiteiten toch uit omwille van het doel (Baumeister, 1991:35). Bijvoorbeeld het voortduwen van de stofzuiger. Intrinsieke motivatie heeft betrekking op activiteiten die vanuit zichzelf aantrekkelijk zijn en niet leiden tot een doel buiten zichzelf. Zoals het luisteren naar muziek voldoening kan geven. Het begrip voldoening geeft volgens Baumeister (1991:34) geen concrete toestand⁴⁶ aan. Het gaat volgens hem eerder om een mythe, een “*guiding illusion*” (Baumeister, 1991:34) die een bijdrage kan leveren aan zingeving:

“(...) the important thing is that fulfilment is one source of purpose that gives meaning to people’s lives. It is an idea of a possible future state, often associated with some idealized goal attainment, and it helps people interpret and structure their present activities”
(Baumeister, 1991: 35).

Voor het ervaren van zinvolheid, is het volgens Baumeister (1991:35) niet noodzakelijk dat zowel ‘doelen’ als ‘voldoening’ het handelen van het individu bepalen, al zal dit in de praktijk wel vaak aan de orde zijn. Het meest belangrijke omwille van een zinvol leven is, volgens Baumeister (1991:35), dat de huidige handelingen en activiteiten van het individu betekenis ontleen aan de ideeën van mogelijke toekomstige gebeurtenissen, situaties en resultaten. Een naderende dood betekent dat er niet langer een toekomst in het vizier ligt. Baumeister (1991:49) veronderstelt dat het wegvallen van doelen en een gevoel van voldoening bij een naderend levenseinde over het algemeen gebrek aan zingeving teweeg brengt. In het licht van de aankomende dood, kan het leven als nutteloos worden ervaren. Waarom moeite doen, waarom proberen, waarom bijdragen, waarom zorgen maken als het uiteindelijk toch tot niets anders leidt dan de dood? Om de nutteloosheid van het eigen bestaan tegen te gaan, ontwikkelen mensen uiteenlopende strategieën, waarbij de dood zelf zinvol wordt. Betekenis kan in dat geval ontleend worden aan doelen (*goals*) die het eigen leven overstijgen, bijvoorbeeld een waardevol (wetenschappelijk) gedachtegoed dat achterblijft, of het idee dat

⁴⁴ Eigen vertaling

⁴⁵ Idem

⁴⁶ Het ervaren van voldoening heeft een positieve invloed de emotionele gesteldheid. Echter, niet alles dat een goed gevoel geeft, geeft ook voldoening. Denk hierbij aan spelletjes spelen, snoepen of masturberen. Voldoening wordt ook ervaren wanneer men bepaalde resultaten heeft geboekt of doelen heeft behaald en daarbij een trots gevoel ervaart (Baumeister, 1991:34-35).

men een bijdrage heeft geleverd aan de samenleving. Daarbij ligt de zingeving dus in de gebeurtenissen die zich zullen afspelen na het overlijden (Baumeister, 1991:49). Ook voldoening is een aspect dat wegvalt bij een naderende dood. In sommige (religieuze) gevallen, vangt men dit op door het geloof in leven na de dood, hemelse verlossing en gelukzaligheid. Of er is sprake van zogenaamde seculiere onsterfelijkheid, waarbij men het idee opvat na de dood verder te leven in de gedachten van anderen (Baumeister, 1991:49). Het plaatsen van het eigen leven in de context van een breder zingevingkader, is volgens Baumeister (1991:27) de meest vruchtbare manier om met de dood om te gaan. Een dergelijk zingevingkader overstijgt het hier-en-nu en geeft een bepaalde ervaring van *samenhang* aan het leven. Dit gevoel van samenhang overstijgt het gevoel van nutteloosheid en kan op die wijze opnieuw zingevend zijn (Baumeister, 1991:27). Het belang van zingevingkaders is daarmee vooral van belang voor de existentiële zingeving die Alma & Smaling (2010:17-19) in het bijzonder onderschrijven.

2.7.2 De behoefte aan rechtvaardiging; waarden en normen ⁴⁷(*value of justification*)

De tweede behoefte die Baumeister (1991:36-41) onderscheidt is de behoefte aan rechtvaardiging. Voor het ervaren van zingeving, wil men volgens Baumeister (1991:41) ervaren dat zowel de huidige handelingen, als handelingen uit het verleden zijn op te vatten als juist, goed en te rechtvaardigen. Voor Mooren (2013a:93-94) geldt het handelen als een belangrijke bron van zin omdat dit de creativiteit aanboort (Van Praag, 1978; Frankl, 1973). Die creativiteit komt tot uiting in bijvoorbeeld het professioneel handelen en het werk dat men doet. Mooren (2013a:93-94) is de mening toegedaan dat handelen als bron van zin verder reikt dan het werkzame leven: handelen is zingevend in het scheppend bezig zijn. Waarbij het scheppend handelen zich richt op het tot stand brengen van iets, in de ruimste betekenis van het woord. Bijvoorbeeld het schrijven van een Masterscriptie, maar ook het bereiden van een gerecht, het zingen van een lied of het dansen van een Weense wals.

De zingeving komt tot stand in de ontmoeting tussen het individu en “*datgene waar de creatieve handeling zich op richt*” (Mooren, 2013a:94). Tevens manifesteert de zinvolheid zich in de tevredenheid⁴⁸ over het eigen handelen.

De idee dat een bepaalde handeling of gedrag het goede is, zet mensen ertoe juist datgene te doen. Het omgekeerde geldt evengoed, wanneer men iets opvat als slecht gedrag zal dat juist motiveren om het niet te vertonen. Deze waarden (en bijbehorende normen) ontleen mensen

⁴⁷ Vertaling Mooren (1999)

⁴⁸ Hiermee mengt het handelen als onderdeel van rechtvaardiging zich met de behoefte aan *fulfilment*.

aan de heersende moraal en ethiek in de eigen (sub)cultuur en werken motiverend (Baumeister, 1991:37).

Een bepaalde handeling is goed of slecht vanwege een bepaalde algemene regel, die gerechtvaardigd is vanwege een breder principe. Dit bredere principe heeft een waarde in zichzelf en geldt als *waardenfundament*⁴⁹, in zoverre dat de rechtvaardiging niet verder gerechtvaardigd hoeft te worden. In veel religies kan het bijvoorbeeld voldoende zijn om dingen te doen (of laten) omwille van god. In een huwelijk vindt de rechtvaardiging van handelen plaats omwille van de kinderen, of omwille van liefde. Collectieve en individuele waardenfundamenten vormen een richtlijn voor het maken van waardeoordelen en het rechtvaardigen van het eigen gedrag. Alma & Smaling (2010:20) verwijzen in deze context naar de ervaring van waardevolheid, waarvoor enerzijds de extrinsieke waarde en anderzijds de intrinsieke waarde van een handeling bepalend is.

In de ervaring van rechtvaardiging van het eigen handelen, ligt volgens Baumeister (1991:40) de zingeving besloten. Het niet kunnen rechtvaardigen van het eigen handelen, leidt tegengesteld tot schuldgevoelens en andere negatieve gevoelens. Mensen zijn echter bijzonder behendig in het rationaliseren van hun eigen moreel twijfelachtige activiteiten. Deze behendigheid duidt volgens Baumeister (1991:40) de sterke behoefte aan om het eigen gedrag te kunnen rechtvaardigen.

Baumeister (1991:40) benadrukt dat religie in de huidige samenleving wordt geassocieerd met restrictieve waarden en normen. Religieuze en collectieve waardenfundamenten lijken steeds minder van belang en zelfs afbreuk te doen aan de menselijke individualiteit. Religieuze waardenfundamenten hebben hun maatschappelijke waarde grotendeels verloren en steeds minder mensen, in de Westerse wereld, worden hierdoor in hun dagelijks leven nog geleid. Religie geldt dus niet langer als een onuitputtelijke bron van rechtvaardiging voor het eigen handelen (Baumeister, 1991:40). Mooren (1999:30) beargumenteert dat dit *gebrek aan collectieve waarden* echter niet direct hoeft te leiden tot gebrek aan zingeving. Zingeving kan ervaren worden in het *individuele waardenfundament*, in plaats van in de gangbare normen en waarden. Een eigen waardenfundament kan volgens Mooren (1999:30) gevonden worden in de levensgeschiedenis van het individu en in de persoonlijke emotionele reactie op de omgeving. Mooren (1999:30) dicht een belangrijke rol toe aan de humanistisch geestelijk

⁴⁹ *Value base* (Baumeister, 1991: 39-41)

werker voor het begeleiden van mensen bij het ontdekken van hun individuele waardenfundament.

2.7.3 De behoefte aan ‘*efficacy*⁵⁰’; ‘*illusion of control*’

Volgens Baumeister (1991:41-44) neemt de behoefte aan *efficacy* in het dagelijks leven de vorm aan van de behoefte het gevoel te hebben dat het individu een verschil maakt. *Efficacy* betekent volgens Baumeister dan ook “*feeling capable and strong*” (Baumeister, 1991: 41). Daarenboven is *efficacy* nauw verbonden met het concept ‘*control*’; het kunnen controleren van de omgeving geeft volgens Baumeister (1991:41) in een grote mate een gevoel van controle. *Efficacy* is echter niet het werkelijk hebben van controle, maar in meerdere mate *de subjectieve ervaring* van het hebben van controle. Zogezegd is *efficacy* de overtuiging dat men controle heeft. Het is “*de ervaring greep te hebben op het eigen leven*” (Mooren, 1999; 31). Een zingevend leven, aldus Baumeister (1991:42), bestaat uit meer dan enkel het hebben van doelstellingen en waarden. Men moet ook het gevoel hebben in staat te zijn deze doelen te behalen en volgens deze waarden te kunnen leven (Baumeister, 1991:42). Een gevoel van *efficacy* wordt vergroot door de ervaring dat bepaalde uitdagingen kunnen worden aangegaan en doelstellingen worden behaald. Uitdagingen die te simpel zijn, geven weinig bevrediging, terwijl te uitdagende opgaven juist zorgen voor een gevoel van falen en frustratie (Idem.). Alma & Smaling (2010:22) breiden dit concept uit, door hieraan ook de mogelijkheid tot (gaandeweg te) leren toe te voegen. Competent zijn geldt als voorwaarde voor verschillende zinervaringen. De ervaring van samenhang wordt bijvoorbeeld beïnvloed door de mate waarin men in staat is de samenhang van het eigen leven te zien, de cognitieve competentie (vgl. Alma & Smaling, 2010:22). Sociale verbondenheid kan ervaren worden wanneer men zich kan inleven in anderen en in staat is in dialoog te treden, de empathische competentie. Het vermogen om verantwoordelijkheid te kunnen nemen, de morele of normatieve competentie, draagt bij aan een ervaring van doelgerichtheid en waardevolheid (idem.).

De ervaring competent te zijn, geeft dus ook het gevoel greep te hebben op het leven; een zekere mate van controle. Baumeister (1991:42) maakt onderscheid tussen *primaire* controle en *secundaire* controle. Primaire controle heeft betrekking op het handelen zelf: men kan de

⁵⁰ Bij de vertaling van de andere drie behoeften maak ik gebruik van de vertaling die Mooren (1999) geeft in zijn boek ‘Bakens in de stroom’. Voor het woord *efficacy* geeft Mooren (1999) echter geen vertaling vanwege de mogelijke ongewenste connotaties die aan Nederlandse woorden kunnen kleven. Mooren (1999) expliciteert niet om welke woorden en connotaties het gaat. De woorden doeltreffendheid en krachtadigheid zijn volgens hem woorden die in aanmerking kunnen komen als vertaalwoorden maar dekken niet de lading van het woord, dat niet alleen betrekking heeft op het handelen (Mooren, 1999).

omgeving aanpassen of iets uitvoeren ten behoeven van zichzelf. Iemand die buiten woont, kan bijvoorbeeld een vuur bouwen om warmte te generen wanneer het koud is. Secundaire controle is volgens Baumeister (1991:42) het tegenovergestelde hiervan. Wij zijn niet altijd in staat de omgeving te veranderen of aan te passen. Sommige dingen overkomen ons: ziekte, ongeluk, extreme weersomstandigheden. Secundaire controle ontstaat wanneer wij ons kunnen schikken naar ons lot, onze situatie kunnen accepteren en vandaaruit ons handelen richting geven. Om terug te komen op het voorbeeld, wanneer het bouwen van een vuur niet mogelijk is, of niet volstaat, kan men ervoor kiezen zich warmer aan te kleden of in beweging te blijven om niet teveel af te koelen. Op die manier passen wij onszelf aan de omgeving aan en niet andersom.

Het kunnen begrijpen waarom iets ons overkomt, biedt ook een zekere mate van controle en maakt de acceptatie daarvan gemakkelijker. De verklaring die men ontwikkelt voor een bepaalde gebeurtenis noemt Baumeister (1991:42) “*interpretive controle*”. Ook Mooren (1999:30-31) spreekt in deze context over illusoire controle: de illusie creëren controle te hebben over gebeurtenissen. Het belang hiervan kan gezocht worden in het gevoel ‘het weer aan te kunnen’ en dus het gevoel te hebben sterk en capabel te zijn (Baumeister, 1991:43).

Het wegvallen van het gevoel grip op het leven te hebben, leidt tot een onmiddellijke poging de ‘controle’ terug te krijgen. Baumeister (1991:53) geeft de ziekte anorexia nervosa als voorbeeld hiervan. Wanneer mensen⁵¹ zich hulpeloos voelen en een gebrek⁵² aan controle ervaren⁵³ wordt er, in het licht van deze ziekte, gereageerd met een extreme controle op de voedselinname. Op die manier wordt er een gevoel van *efficacy* bewerkstelligd door controle uit te oefenen over het lichaam en het beheersen van de eigen natuurlijke eetlust. Anorexia is dus niet het *verlies* van eetlust maar eerder het *overwinnen* van de eigen eetlust (Baumeister, 1991:53).

Het gevoel controle te willen behouden, nadat dit wegvalt, is ook zichtbaar in meer onschuldige handelingen. Bijvoorbeeld in het manipuleren van de drankautomaat nadat dat ons geld heeft ‘ingeslikt’. Het gevoel van greep te hebben direct terug te willen krijgen

⁵¹ Hoewel Baumeister (1991:52) enkel spreekt over vrouwen in relatie tot de eetstoornis anorexia nervosa, is dit geheel niet juist. 10% van de anorexia nervosa patiënten is man. Bron: <http://anorexiajongens.nl/hulpverleners-stichting-anorexia-jongens.html>. Geraadpleegd op 12-1-2015

⁵² Zinloosheid, als gevolg van controleverlies, kan in het geval van Anorexia Nervosa wel degelijk leiden tot de dood. Zie noot 42.

⁵³ Vanwege uitlopende omstandigheden, waaronder sociale en culturele onderdrukking of persoonlijke omstandigheden (Baumeister, 1991:52).

wanneer dit wegvalt, toont volgens Baumeister (1991:52) aan dat dit een fundamentele behoefte is ten aanzien van zingeving.

2.7.4 De behoefte aan eigenwaarde⁵⁴ (*self-worth*)

De vierde en laatste behoefte die Baumeister (1991:44-47) noemt is de behoefte aan eigenwaarde als bestanddeel voor zingeving. Een gevoel van eigenwaarde wordt in de praktijk vaak bewerkstelligd door het hebben van een superioriteitsgevoel ten opzichte van anderen. Dit uit zich in pronken, streven naar status en macht, streven naar goede waarderingen, zichzelf vergelijken met anderen en bijvoorbeeld het identificeren met mensen die in de ogen van het individu een belangrijke waarde vertegenwoordigen (Baumeister, 1991:44; Mooren, 1999:31-32). In een bepaalde mate is er een overlap tussen behoefte aan eigenwaarde en de behoefte aan waarden (rechtvaardiging). Mensen houden vast aan bepaalde waarden waardoor zij door zichzelf en anderen positief worden beoordeeld. Deze positieve beoordeling brengt een positief zelfgevoel teweeg. Anderzijds kan een superioriteitsgevoel ten opzichte van anderen soms weinig te maken hebben met de (eigen) morele waarden. In het bijzonder wanneer er sprake is van een superioriteitsgevoel ten opzichte van andere rassen of mensen met een andere gender.

Men kan eigenwaarde ontleen vanuit een collectieve basis. Daarbij wordt de (sub)cultuur of groep waartoe een individu behoort vergeleken (en beter gevonden dan) met anderen groepen. Mooren (2013a) noemt in dit kader “*de behoefte aan opgenomen zijn in sociale verbanden*” (p.96). Het gaat hierbij om familiebetrekkingen en liefde, maar ook, onder meer, om intimiteit, verantwoordelijkheid en zorg (vgl. Mooren, 2013a:96). Nochtans geldt dat ook voor collegiale contacten, waarbij een gevoel van verbondenheid de werksfeer positief beïnvloedt. Het lid zijn of deelgenoot uitmaken van bepaalde supportersvereniging, politieke partijen, levensbeschouwelijke organisaties of het verbonden voelen met de eigen nationaliteit en bevolkingsgroep gelden volgens Mooren (2013a:96-97) allemaal als bron van zin. Het gaat dan steeds om het ‘ergens bij horen’ of onderdeel van uitmaken. Maar ook binnen de eigen groep zelf vergelijken individuen zich met elkaar. Eigenwaarde wordt op deze manier ontleend vanuit een individuele basis. Zo kan een profvoetballer eigenwaarde ontleen aan het feit dat hij een topsporter is en andere mannen van zijn leeftijd niet. In vergelijking met zijn collega’s kan hij zichzelf echter negatief beoordelen vanwege minder goede prestaties of een lager salaris en een lage eigenwaarde ervaren (Baumeister, 1991:4).

⁵⁴ Vertaling Mooren (1999).

Alma & Smaling (2010:21) benadrukken het belang van verbondenheid. De ervaring verbonden te zijn, kan betrekking hebben op emotionele verbondenheid, maar ook op sociale verbondenheid (vriendschappen) of burgerschap, een meer dialogische verhouding met de omgeving (Alma & Smaling, 2010:21). In het kader van sociale verbondenheid, is de ervaring van de alteriteit van de ander (de ander als ander) zingevend. Daarmee wordt de ander niet gereduceerd tot bepaalde onpersoonlijke eigenschappen, wat het superioriteitsgevoel ten opzichte van anderen, dat Baumeister veronderstelt wel lijkt te doen, maar wordt de ander gezien als een geheel dat onszelf overstijgt⁵⁵. Daarenboven speelt het gevoel *gezien* te worden door de ander, en dus als alteriteit, een rol in de ervaring van verbondenheid. Het erkennen van de ander als ander, maakt liefde, vriendschap en overgave aan de ander mogelijk (idem.). Met het oog op sociale verbondenheid, spreken Alma & Smaling (2010) voorts over een “*belichaamde zingervaring*” (p. 21). Een dergelijke ervaring heeft betrekking op de sociale verhoudingen tussen lichamen en niet op de relatie tussen lichaam en zingeving (Alma & Smaling, 2010:21).

Baumeister (1991:54) benadrukt dat een negatieve eigenwaarde altijd leidt tot een zoektocht naar overige bronnen waaruit men positieve zelfgevoelens kan putten. In de meeste gevallen betekent dat volgens Baumeister (1991:55) dat er gezocht wordt naar groepen en individuen waarover men zich superieur kan voelen. Dit steeds opnieuw zoeken naar én vinden van dergelijke groepen en individuen toont aan, aldus Baumeister (1991:55), dat de behoefte aan eigenwaarde een belangrijke basis behoefte is als component voor zingeving.

2.8 Zingeving versus zinervaring

Baumeister (1991:29-32) veronderstelt dus dat zinbeleving plaatsvindt naarmate er sprake is van een bevrediging van bovenstaande vier behoeften. Mooren (2013a/2013b) gaat echter uit van een meer actieve houding en is van mening dat de mens zelf zin aan het leven dient te geven. Hij stelt vast dat de mens zich begeeft in een spanningsveld tussen gedetermineerdheid (innerlijke krachten, omgevingsinvloeden en lotsbestemmingen) en een zekere mate van vrijheid om vorm te geven aan het eigen leven. De gesitueerdheid in dit spanningsveld, maakt zingeving mogelijk (Mooren, 2013b:103). Het *toekennen van betekenis* aan datgene wat ons overkomt, de gedetermineerdheid, en aan datgene wat wij creëren, de vrijheid, is zingeving (idem). Zin wordt door Mooren opgevat als “*de ervaring dat het leven in een of ander betekenisvol verband geleefd wordt, een verband dat het bestaan begrijpelijk maakt en*

⁵⁵ Kunneman (2005) spreekt in dit kader van horizontale transcendentie.

richting geeft” (Mooren, 2013b:102). Existentiële zingeving in het bijzonder gaat over het plaatsen van iets in een breder verband van betekenissen, waarbij voortdurend “*de onmiddellijkheid van het hier en nu*” wordt overstegen (Alma & Smaling, 2010:17).

Mooren stelt dat zingeving twee processen betreft: 1. Een oriënterend proces (‘is het te begrijpen?’, ‘heb ik er een verklaring voor?’), 2. Een evaluerend proces (‘hecht ik er waarde aan?’, ‘kan ik het aan?’) (vgl. Mooren, 2013b:103). Hierbij baseert hij zich op Van der Lans, die zingeving omschrijft als: “*Het complex van cognitieve en evaluatieve processen die bij het individu plaatsvinden bij diens interactie met de omgeving en die resulteren in motivationele betrokkenheid en psychisch welbevinden*” (Van der Lans, 1992 cit. in Mooren, 2013b:102).

Zingeving als louter mentale act, zoals in de definitie van Van der Lans (1992), doet geen recht aan de bredere opvatting die Alma & Smaling (2010:17-25) voor ogen hebben. In het cognitieve proces dat Van der Lans (1992) benoemt, lijkt geen plaats te zijn voor esthetische ervaringen, emoties en *lichamelijkheid* (vgl. Alma & Smaling, 2010: 18). In hun ruime opvatting van zingeving, pleiten Alma & Smaling (2010:19-23) dat verschillende *ervaringsaspecten*⁵⁶ kenmerkend zijn voor zingeving. Alma stelt (2005:13-16) dat deze aspecten niet gevangen kunnen worden in een cognitief en verklarend model, zoals uiteengezet door Baumeister (1991:32-57). In het bijzonder wordt de normatieve en affectieve lading van zingeving hierin, volgens Alma (2005:13-16), niet gedekt. De zinervaring geldt ook voor Mooren (2013b; 111), als het belangrijkste van de zingeving act. De directe ervaring benoemt hij zelfs als een van zijn bronnen van zin. In het bijzonder benoemt hij de ervaring van ‘awe’. Daarbij baseert hij zich onder meer op de existentialist en psycholoog Schneider (2004) die een herwaardering nastreeft voor de ervaring van ‘awe’⁵⁷ (ontzag, eerbied, vrees) (vgl. Mooren, 2013a: 94). Een ervaring van awe geeft de complexiteit van het leven weer en bevat tevens een onbegrijpelijkheid en grootsheid die mysterieus en ontzagwekkend is (idem.). Een dergelijke ervaring kan een natuurervaring zijn, waarbij men overweldigd wordt door haar grootsheid en weidsheid. In positieve zin is een dergelijke ervaring verbonden aan een mooie wandeling of fietstocht. Maar ook de confrontatie met de brute kracht van de natuur kan volgens Mooren (2013a:95) zingevend zijn.

⁵⁶ Doelgerichtheid, samenhang, waardevolheid, verbondenheid, transcendentie, competentie, erkenning, motiverende werking en welbevinden (Alma & Smaling, 2010: 19 – 23)

⁵⁷ Anbeek (2014) spreekt in deze hoedanigheid over een contrastervaring.

De diepgaande confrontatie met (nieuw) leven en dood kan volgens Mooren (2013a:95) ook worden beschouwd als bron van zin, omdat het als aanleiding kan gelden voor een bepaald ontzag, verwondering of eerbied voor het leven. Dergelijke ervaringen staan volgens Mooren (2013a:95) voor veel mensen centraal en men richt zijn of haar handelen dan ook op het teweegbrengen van zulke ervaringen. Bijvoorbeeld door meditatie, buiten-zijn of sport. Dusdanige ervaringen van 'awe' ontketen een reeks aan gedachten en evaluaties die lang niet altijd ordelijke en systematisch verlopen, maar worden wel in een breder verband van betekenissen geplaatst ⁵⁸(vgl. Mooren, 2013a:95). De zinervaring komt bij Mooren (2013b) tot stand na een complexe, cognitieve regulatie. Zodoende is de zinervaring bij Mooren (2013b:111-112) het *resultaat* van een cognitief proces en niet gelegen in de directe ervaring zelf. De ervaring van transcendentie in de opvatting van Alma & Smaling (2010:21), sluit aan bij de ervaring van 'awe' die Mooren(2013a:94-95) benoemt als bron van zin. De zingeving zit daarbij echter opgesloten in de ervaring zelf en niet in het denken daarover. Zingeving kan bij Mooren (2013b) dus worden opgevat als *actieve betekenisverlening*. Voor Alma & Smaling is er sprake van een *zinervaring*, waarbij zin opkomt vanuit de ervaring. Het gaat bij transcendentie om het overstijgen van het alledaagse en vanzelfsprekende, waarbij onder meer een ervaring van verwondering een belangrijke rol speelt. Deze ervaring kan betrekking hebben op zowel religieuze als niet religieuze ervaringen. Tevens kan onder transcendentie de eerder genoemde sociale verbondenheid worden verstaan, waarbij de ander steeds overstijgt wat van mij is (horizontale transcendentie) (vgl. Alma & Smaling, 2010: 21). Een dergelijke ervaring is, evengoed als andere ervaringen, volgens Alma & Smaling, in zichzelf zingevend. Alma & Smaling (2010:17-25) vatten zingeving op als *koepelterm* waaronder de zinervaring, datgene wat een mens zomaar overvalt, valt. Voor Alma heeft zingeving vooral betrekking op *verbinding*, het aangaan van verbinding met de omgeving en geëngageerd zijn (vgl. Alma 2005: 14). Dat vindt plaats op zowel dagelijks als op meer existentieel niveau. De ervaringsaspecten van een zinvol leven, hebben volgens Alma & Smaling (2010:22) een motiverende werking ten gevolg en kunnen een gevoel van welbevinden oproepen. Een zinervaring gaat altijd vergezeld met een gevoel van welzijn. Een overheersend gevoel van welbehagen kan de zin naar exploratie en verlangen echter tegenwerken, aldus Alma & Smaling (2010:22). Zij spreken liever van een *relatief* welbevinden waarbij zowel de veiligheid als de verlangens niet ondermijnd worden. Vanuit bovenstaande overwegingen komen Alma & Smaling (2010) tot onderstaande definitie aangaande zingeving:

⁵⁸ Voor Alma & Smaling (2010) heeft zingeving betrekking op "het plaatsen van iets in een breder verband van betekenissen die het menselijk bestaan treffen" (p. 17).

“Zingeving is een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen, waarbij doelgerichtheid, waardevolheid, verbondenheid en transcendentie worden beleefd, samen met competentie en erkenning, zodat ook gevoelens van gemotiveerd zijn en welbevinden worden ervaren” (Alma & Smaling, 2010:23).

Het *beleven* van de verscheidene zinervaringen is bij Alma & Smaling (2010:17-25) dus zingeving.

2.9 Zingeving en lichaamscultuur

Alma & Smaling (2010:22) stellen dat het ervaren van zingeving een gevoel van welbevinden teweeg brengt. Van den Bossche (2010) draait dit perspectief om en veronderstelt dat een gevoel van welbevinden een *“noodzakelijke voorwaarde voor de ervaring van zin”* is (p.146). In het bijzonder doelt hij hier op het *lichamelijk welbevinden* als bron van zin (Van den Bossche, 2010: 146). Vanuit zijn naturalistische perspectief op zingeving veronderstelt Van den Bossche (2010) dan ook dat het lichaam de *“primaire toegang tot de wereld”* is (p. 147). Daarmee zet hij de lichamelijke centraal in het denken over zingeving. Zin en betekenis ontstaan op die manier in de materiële wereld en niet in geestelijke sferen. Daarmee baseert Van den Bossche (2010) zich in het bijzonder op het gedachtegoed van Maurice Merleau-Ponty⁵⁹, bij wie het lichaam de spil van de wereld is. Van den Bossche (2010:149-151) trekt dit gedachtegoed echter verder door en is overtuigd van het primaat van het lichaam. Het lichaam is volgens hem de elementaire wijze van in de wereld zijn (vgl. Van den Bossche, 2010: 149): *“Het is immers het lichaam dat de existentie symboliseert (...). Het lichaam drukt de existentie uit, zoals het woord de gedachte”* (Van den Bossche, 2010: 149). Van den Bossche (2010:149-151) stelt dat vanwege ons belichaamd zijn, wij de wereld kunnen ontmoeten. Vanuit dat oogpunt veronderstellen lichaam en existentie elkaar. De een is niet mogelijk zonder de ander.

Van den Bossche (2010:151-151) pleit voor een terugkeer naar de lichamelijke en veronderstelt dat de menselijke *roots* lichamelijk zijn. Door te erkennen dat wij in eerste instantie lichamelijke wezens in de wereld zijn, met dierlijke genetica, kan de menselijke (zin)ervaring mogelijk worden (vgl. Van den Bossche, 2010: 151). Zin en betekenis worden volgens Van den Bossche (2010:149-152) dan ook *from bottom up* ontleend aan een ervaring. Eerst vanuit het organisme zelf en later ook vanuit complexere, cerebrale niveaus.

⁵⁹ Zie paragraaf 2.4.

Zingeving is echter niet slechts overgeleverd aan het toevallige lichaam dat iemand ten deel valt. Zingeving wordt bewerkstelligd door een zekere mate van hedendaagse levenskunst, waarbij zoektochten naar zin en het goede leven een prominente rol spelen. Lichamelijke zelfzorg is voor Van den Bossche(2010:152-153) daarbij van groot belang. De lichamelijke zelfzorg beïnvloedt volgens Van den Bossche (2010:152-153) onze gesteldheid in de wereld en zo ook ons vermogen tot zingeving. Wanneer het lichaam de voorwaarde tot in de wereld zijn is, beïnvloedt datzelfde lichaam ontegenzeggelijk ook de mate van zin die aan die wereld wordt ontleend. Sportbeoefening⁶⁰ speelt voor Van den Bossche (2010:152-155) hierin een cruciale rol, omdat het vorm, stijl en richting aan het leven geeft. Bovendien kunnen door middel van sportbeoefening belangrijke doelen worden behaald, wat een gevoel van zingeving teweeg kan brengen. Zowel in de theorie over zingeving van Baumeister (1991) als in die van Alma & Smaling (2010) is doelgerichtheid een belangrijk component. Van den Bossche (2010: 152-153) verwijst in deze context naar sportethicus William J. Morgan (2007) en zijn opvatting over sportbeoefening als *final ends*. Final ends zijn “doelen die niet alleen de praktijken gronden waarvan ze het doel zijn” (p.153), maar ook invloed hebben op andere zaken in het dagelijks handelen. Het beoefenen van sport is volgens Van den Bossche (2010:152-153) dan ook een final end, omdat het voorwaarden schept voor andere zingevende activiteiten: creativiteit, het scherpstellen van de zintuigen, een intellectuele alertheid. Belangrijker nog, sportbeoefening bewerkstelligt een doordachte manier van omgang met het lichaam en is dus evengoed een doel in zichzelf (Van den Bossche, 2010:152-153). Van den Bossche (2010:153-155) geeft tevens een evolutionaire verklaring voor de relatie tussen sportbeoefening en zingeving. Gedurende 2,5 miljoen jaar heeft de mens geleefd als jager-verzamelaar. Pas sinds de tweede helft van negentiende eeuw, dankzij de opkomst van de industrialisatie, heeft men een sedentair bestaan. Evolutionair gezien, zo stelt Van den Bossche (2010:153-155), is de mens dus een jager-verzamelaar. Wegens de verloochening van het lichaam, niet alleen in filosofische maar vooral ook in praktische zin, lijdt het lichaam nu aan beschavingsziekten. Het lichaam doet niet langer datgene waarvoor het gebouwd is (vgl. Van den Bossche, 2010:155). Sport is in de huidige levenssituatie een belangrijke alternatieve invulling van ons evolutionair erfgoed, omdat het tegemoet komt aan datgene waar ons lichaam behoefte aan heeft (Van den Bossche, 2010:153-155). Het verloochenen hiervan, leidt tot gebrek aan lichamelijk welbevinden, een staat waarin veel van ons zich heden ten dagen bevinden, aldus Van den Bossche (2010:153-155). Gebrek aan lichamelijk

⁶⁰ Van den Bossche (2010) spreekt ook zeer kort over seks, maar werkt de relatie tussen seks en zingeving niet verder uit.

welbevinden, kan op haar beurt weer tot zinloosheid en cynisme leiden, omgekeerd kan een lichamelijk welbevinden volgens Van den Bossche (2010:155) juist weer leiden tot zingeving.

Van een onbelichaamde geest of ziel is bij Van den Bossche (2010) geen sprake, de manier waarop de mens betekenis en zin aan het leven en de wereld ontleent, is het resultaat van de aard van de hersenen, het lichaam, de omgeving en de sociale interacties (vgl. Van den Bossche, 2010: 152) Hoewel Van den Bossche (2010:155-156) het lichaam steeds centraal stelt in zijn opvatting over zingeving, wijst hij een zekere mate van spiritualiteit of transcendentie niet af. Dit is echter altijd een *lichamelijke* spiritualiteit⁶¹ en een *horizontale* transcendentie, in de materiële wereld geankerd.

2.10 Conclusie

In dit tweede gedeelte van het theoretisch kader zijn diverse perspectieven op zingeving besproken. Het perspectief van Mooren kenmerkt zich in het bijzonder door de idee dat zingeving een act is. De mens kent actief zin toe aan bepaalde situaties. Dit zijn situaties die ons simpelweg overkomen (de ervaring), maar ook situaties die wij zelf creëren (handelen). Vanuit een idee van cognitieve regulatie is de mens in staat om het geleefde leven in een betekenisvol verband (zingevingskader) te plaatsen, waarmee het bestaan begrijpelijk wordt gemaakt en richting krijgt. Zingeving lijkt hierbij een gradueel proces te zijn: de opzichzelfstaande bronnen van zin zijn niet zingevend, maar het plaatsen hiervan in een zeker zingevingskader maakt de bron zingevend. Bronnen van zin die Mooren onderscheidt zijn: zingevingskaders, het handelen – hierbij gaat het ook om lichamelijk handelen om een gevoel van zin te bewerkstelligen, de ervaring – de bijzondere of dagelijkse ervaring ontketent een reeks aan gedachten en evaluaties waardoor de ervaring in een breder verband van betekenissen wordt geplaatst. De ervaring zelf is dus niet zingevend, maar de gedachten daarover maken de ervaring zingevend. Tot slot onderscheidt hij de gemeenschap als bron van zin, waarin niet het werkelijk opgenomen zijn, maar het gevoel tot een groep te behoren zingevend is. Bij Mooren is dus niet de bron zelf datgene wat zingevend is, maar het plaatsen daarvan in een betekenisvol verband. Daarmee is zingeving een cognitieve aangelegenheid en een act: men geeft zelf betekenis aan het leven. Zowel in de alledaagsheid als in expliciete situaties kan er sprake zijn van zingeving.

⁶¹ Tegenover een spiritualiteit die gelegen is in het geestelijke, zoals dit het geval is in de cartesiaanse traditie.

Ook Baumeister onderscheidt meer eenvoudige (dagelijkse) en complexere niveaus van zingeving. De ervaring dat het leven coherent en samenhangend is, is zo een complex niveau. Het hebben van een levensbeschouwing speelt hierbij in het bijzonder een belangrijke rol. Men kan echter ook zingeving ervaren zonder een levensbeschouwing aan te hangen. Baumeister erkent zingeving als een menselijke hoedanigheid en geeft hiervoor een *verklaring* aan de hand van vier menselijke behoeften: doelgerichtheid, rechtvaardigheid, *efficacy* en eigenwaarde. Wanneer in deze behoeften wordt voorzien zal het individu zin ervaren in zijn of haar leven. Het ontbreken hiervan zal een gebrek aan zingeving bewerkstellingen en het individu in beweging zetten om andere bronnen van zin aan te boren. Zingeving is bij Baumeister dus een potpourri van vier bevredigde menselijke behoeften. De zingeving ligt niet opgesloten in de wereld, maar ontstaat vanuit de behoeftebevrediging die cognitief geduid kan worden.

Alma & Smaling stellen echter dat de ervaring zelf zingevend is. In dit verband spreken zij dan ook over zinervaringen, die zij opsplitsen in negen verschillende ervaringen: doelgerichtheid, samenhang, waardevolheid, verbondenheid, transcendentie, competentie, erkenning, motiverende werking en welbevinden. In de diverse ervaringen zijn overlappen te vinden met zowel Mooren als Baumeister (onder meer doelgerichtheid, samenhang, verbondenheid en erkenning). Alma & Smaling benaderen zingeving echter op een meer affectieve en normatieve wijze, waarbij in het bijzonder de *verbinding* met de omgeving en anderen van belang is. Zingeving is daarbij altijd iets dat in *relatie* gebeurt. Het is een wederkerige betrekking waarin iets gebeurt dat als zin wordt beleefd. Ook daarbij onderschrijven Alma & Smaling dat die zingeving kan plaatsvinden in zowel een dagelijkse context als in een meer existentieel verband. Evenals Mooren vatten ook Alma & Smaling existentiële zingeving op als het plaatsen van iets in een breder verband van betekenissen. Hoewel dit in feite een cognitieve act is, pleiten Alma & Smaling voor een bredere opvatting van zingeving. Zingeving geldt daarbij als koepelterm, waaronder de *zinervaring* valt. Daarbij is de ervaring in zichzelf zingevend en plaatst de *beleving* van de ervaring het eigen leven in een breder kader van samenhangende betekenissen.

Het beleven speelt ook bij Van den Bossche een belangrijke rol in zijn perspectief op zingeving. Dit beleven is voor hem altijd een lichamelijk beleven, omdat het lichaam de noodzakelijke mogelijkheden voorwaarde van de ervaring is. Anders dan Alma & Smaling, waarbij de zinervaring leidt tot een gevoel van welbevinden, stelt Van den Bossche dat zingeving pas kan plaatsvinden wanneer er sprake is van een lichamelijk welbevinden. Andersom geldt dan evengoed dat een lichamelijke wantoestand de zinervaring belemmert.

Van den Bossche stelt dat het individu een zekere mate van controle kan uitoefenen over de mate waarin hij of zij zin ervaart. De lichamelijke zelfzorg, met in het bijzonder de fysieke sportbeoefening, is daarvoor het middel. Overige uitingen van (aan) lichamelijkheid lijken daarmee onderbelicht te blijven. Denk bijvoorbeeld aan seksualiteit, voeding of schoonheid. Vooral het belang van doelmatigheid (in de sportbeoefening) komt hierdoor bij Van den Bossche in het vizier, zoals we dat ook terug zien in de hiervoor besproken perspectieven. Hierdoor wordt de rol van het lichamelijke in zingeving eenzijdig belicht en blijft de literatuur hierover nog altijd beperkt.

Deel III: Lichamelijkheid & Zingeving

In de voorgaande delen van dit theoretisch kader is antwoord gegeven op de eerste en tweede deelvraag van dit onderzoek: *‘Wat zijn theoretische perspectieven op lichamelijkheid?’* en *‘Wat zijn theoretische perspectieven op zingeving?’*. In deel I werden drie perspectieven op lichamelijkheid uiteengezet, respectievelijk het rationalistisch cartesiaans perspectief, het materialistisch perspectief van Damasio en het fenomenologisch perspectief van Merleau-Ponty. Deel II van het theoretisch kader behandelde diverse perspectieven op zingeving. De cognitieve en beschrijvende insteek van Baumeister over behoeftebevrediging kreeg daarin een kapstokfunctie waaraan het ervaringsperspectief van Alma & Smaling en het betekenisverlenende perspectief van Mooren opgehangen werden. De opvatting van Van den Bossche over de relatie tussen lichamelijkheid en zingeving werd vervolgens uiteengezet als ander perspectief op zingeving en kan gebruikt worden als richtingwijzer ter beantwoording van de derde deelvraag die dit onderzoek behelst: *‘In hoeverre bestaat er een theoretische relatie tussen lichamelijkheid en zingeving?’* Van den Bossche veronderstelt dat het lichaam de mogelijkheidsvoorwaarde voor de ervaring van zin is. Daarbij baseert hij zich op de fenomenologische opvatting van Merleau-Ponty, dat het lichaam de toegangsbron tot de wereld en dus de ervaring is. Tevens benadrukt Van den Bossche het belang van een lichamelijk welbevinden voor het ervaren van zin. De opvatting van Van den Bossche lijkt een eerste licht te schijnen op de relatie tussen lichamelijkheid en zingeving, die invulling krijgt in de fysieke sportbeoefening. In dit hoofdstuk worden nadere verbanden gelegd tussen de eerder besproken perspectieven op lichamelijkheid en zingeving.

2.11 Cartesiaans perspectief op zingeving

Vanuit een cartesiaans perspectief op lichamelijkheid kan het lichaam onmogelijk als de voorwaarde voor zingeving gelden. In zijn dualistisch perspectief wordt het ‘ik’ opgevat als een mentale act en het bestaan van het lichaam is te betwifelen. Ware kennis en betekenis komen niet vanuit de ervaring, maar vanuit het denkend subject. Hierbij gaat het niet om het lichaamssubject, waarnaar Merleau-Ponty verwijst, maar het geestelijke subject: het denken. Dit betekent dat zingeving in een cartesiaanse opvatting dan ook enkel een mentale act kan zijn, waarbij voor lichamelijkheid geen plaats is. Zin zit als het ware opgesloten in het denken, in de rede. Vanuit een cartesiaans perspectief zal zingeving altijd plaats vinden in het denken *over* iets en niet in de ervaring of de beleving *van* iets. Enkel het *resultaat* van het denken kan zingevend zijn, omdat door middel van het denken het hogere gekend kan

worden. Vanuit een cartesiaans perspectief zal zingeving dus altijd los staan van het lichaam en enkel gevonden kunnen worden in het goddelijke en onsterfelijke. Cartesianen vinden bijvoorbeeld zingeving in wetmatigheden als de natuurkunde en de geometrie. Zingeving ligt dan besloten in het denken *over* de natuur en niet in de natuur zelf. De natuurwetenschappen gelden zodoende als bron van zin. Daarin herkennen we de getrapte zingeving die Mooren veronderstelt. Niet de ervaring zelf is zingevend, maar de betekenisverlening aan die ervaring is zingevend. Zingeving als mentale act zien we tevens terugkomen in de cognitieve insteek op zingeving van Baumeister. De vier menselijke behoeften (doelmatigheid, rechtvaardiging, *efficacy* en eigenwaarde) die Baumeister assumeert, zijn stuk voor stuk cognitief van aard. Het zijn mentale toestanden. In cartesiaanse termen kan gesteld worden dat de behoeftebevrediging in de *res cogitans* plaatsvindt.

2.12 Materialistisch perspectief op zingeving

Het materialistisch perspectief op lichamelijkheid van Damasio kenmerkt zich door de opvatting dat het lichaam als ondeelbaar organisme in relatie treedt met de omgeving. De ervaring wordt opgedaan *met* het lichaam en krijgt vervolgens betekenis, middels representaties van het lichaam, in de hersenen. Het lichaam werkt als mediator tussen ervaring en zingeving. Zingeving vindt zodoende plaats middels de *bewustwording* van de signalen van het lichaam in de hersenen. Zingeving lijkt daarmee geboren te worden in de wisselwerking tussen lichaam en hersenen. Het lichaam staat op haar beurt weer in wisselwerking met de omgeving en is *ontvanger* van de ervaring. Bij Van den Bossche treffen we een soortgelijke situatie aan. Zin en betekenis worden *from bottom up* ontleend aan een ervaring. Eerst vanuit het lichaam zelf en later ook vanuit een cerebraal niveau. Zowel Damasio als Van den Bossche nemen een evolutionair standpunt in, waarbij het zijn steeds voorafgaat aan het denkend zijn.

2.13 Fenomenologisch perspectief op zingeving

Vanuit het fenomenologisch perspectief van Merleau-Ponty bestaat betekenis op een niveau dat voorafgaat aan het analytisch denken. Hierdoor komt de *ervaring* centraal te staan. In de opvatting van Alma & Smaling aangaande zingeving staat eveneens de ervaring centraal. De directe ervaring kan worden opgevat als zingevend in zichzelf en gaat vooraf aan een cognitieve regulatie waardoor zingeving achteraf pas tot stand komt, zoals we dat bij Mooren aantreffen. De zingevende ervaring speelt zich dus af op het niveau van een voorwetenschappelijke wereld. Hierin ligt kennis en betekenis besloten *in zichzelf*, in de

directe ervaring. Het lichaamssubject *doorleeft* de ervaring vanuit een *doorleefd* lichaam. Dit doorleefde lichaam kent de Leib-ervaring, een ervaring waar een mijn-heid van het lichaam uit gaat en die wellicht in zichzelf als zingevend opgevat zou kunnen worden. De Leib-ervaring kan geassocieerd worden met de ervaring van 'awe' waarover Mooren spreekt. Een ervaring die gekenmerkt wordt door het overstijgen van de vanzelfsprekendheid en waarbij er ook een bepaald ontzag voor de existentie en dus ook het lichaam uitgaat. Het lichaam is daarbij een bewust lichaam, in zoverre dat er een mijn-heid vanuit gaat en dat het tevens waargenomen kan worden als uitgebreidheid (*Körper*). De 'awe'-ervaring wordt bij Mooren een cognitieve ervaring, terwijl een dergelijke ervaring voor Alma & Smaling het cognitieve juist overstijgt.

2.14 Tot slot: De theoretische relatie tussen lichamelijkheid en zingeving

Het theoretisch aspect van deze studie vertelt ons allereerst dat lichamelijkheid niet enkelvoudig te duiden is. Bij Descartes zien we een lichaam waar geen betekenis vanuit gaat. Een lichaam dat enkel ruimte inneemt, *res extensa*, en toebehoort aan de betwifelbare materiële wereld. Damasio veronderstelt dat het functionerende lichaam de noodzakelijke mogelijksvoorwaarde is van ons bestaan en daarmee van de (zin) ervaring. Ook voor Merleau-Ponty geldt dat het lichaam de mogelijksvoorwaarde voor de existentie is. Hij gaat daarbij uit van twee bestaansmodi: Leib en Körper.

Lichamelijkheid kan in deze studie dus drievoudig geduid worden:

1. Als betwifelbare uitgebreidheid;
2. Als ondeelbaar, functionalistische materie en bestaansvoorwaarde;
3. Als doorleefd fenomeen in de wereld en bestaansvoorwaarde.

Ook zingeving kent geen eenduidig perspectief. Zingeving is ofwel het resultaat van behoeftebevrediging (Baumeister), ofwel een cognitief proces van betekenisverlening (Mooren), ofwel ligt de zingeving besloten in de directe ervaring (Alma & Smaling).

Vanuit de diverse perspectieven op lichamelijkheid en zingeving bestaat de mogelijkheid om meerdere relaties daartussen te leggen. Anders dan het denken *over* het lichaam, lijkt in de cartesische opvatting geen relatie tussen lichamelijkheid en zingeving te bestaan. Het materialistische perspectief op zingeving lijkt het lichaam als voorwaarde voor de zinervaring te beschouwen. Dit lijkt betrekking te hebben op de alledaagse zin, waarbij het lichaam onherroepelijk aanwezig is in de ervaring. In het fenomenologisch perspectief lijkt het lichaam te gelden als het ervaringsgegeven van de zin. Dit ervaringsgegeven lijkt zich veeleer

af te spelen op het niveau van de existentiële zin, waarbij “ *de onmiddellijkheid van het hier en nu*” juist wordt overstegen (Alma & Smaling, 2010:17).

In dit derde en laatste deel van het theoretisch kader kan dus worden vastgesteld dat de theoretische relatie tussen lichamelijkeheid en zingeving wel degelijk gelegd kan worden en dat het perspectief op lichamelijkeheid van waaruit men vertrekt, daarbij van fundamenteel belang is.

De vraag die nu gesteld moet worden, is de vraag naar de inhoud van de relatie tussen lichamelijkeheid en zingeving. Hoe krijgt deze theoretische relatie vorm in de praktijk? Van den Bossche gaf daarbij een eerste aanzet door een nadruk te leggen op sportbeoefening. In het empirisch deel wordt in de praktijk gezocht naar de relatie tussen lichamelijkeheid en zingeving op het niveau van de persoonlijke ervaring. De hierop volgende hoofdstukken behandelen achtereenvolgens de methodologische verantwoording van het empirisch onderzoek en de resultaten daarvan.

3.0 Methodologische verantwoording

Dit hoofdstuk bevat de methodologische verantwoording van dit onderzoek. In hoofdstuk 1 is reeds aandacht besteed aan het theoretisch gedeelte van deze studie, komende paragrafen omvatten de verantwoording van het empirische gedeelte. Omdat de herhaalbaarheid van een kwalitatief onderzoek een moeilijk gegeven is, wordt de betrouwbaarheid gevonden in de controleerbaarheid van de onderzoeksgegevens. Dit hoofdstuk heeft als doel de onderzoeksmethoden zo transparant mogelijk weer te geven. De validiteit van dit onderzoek is gelegen in de wijze waarop de data is verzameld. In dit hoofdstuk wordt allereerst de gegevens van de onderzoeksgroep besproken. Voorts wordt de aanpak en het verloop van de interviews neergezet en tot slot wordt het analyseproces inzichtelijk gemaakt.

3.1 Onderzoeksgroep

De beoogde onderzoeksgroep van deze studie zijn mannen en vrouwen in de leeftijdscategorie van twintig tot vijfenzeftig jaar oud. Voor deze leeftijdscategorie is gekozen om drie redenen. Ten eerste het belang dat de respondent het vermogen heeft zich voldoende te kunnen uiten en woorden kan geven aan de persoonlijke ervaring. Daarnaast moet de respondent voldoende levenservaring hebben opgedaan. Het is dus van belang dat de respondent niet te jong is. Naarmate een mens ouder wordt, is er steeds meer kans op lichamelijke mankementen. Hoewel ziekte en ouderdom mogelijk niet in de weg staan voor de relatie tussen lichamelijke en zingeving, is voor dit onderzoek relevant dat de focus niet bewust komt te liggen op lichamelijke vergankelijkheid.

Op basis van de omvang van het onderzoek, is ervoor gekozen minimaal vijf en maximaal tien respondenten te interviewen. Omdat dit een eerste exploratief onderzoek naar dit onderwerp is, lijkt een minimum van vijf respondenten deze studie voldoende ‘*body*’ te geven en is een respondentenaantal hoger dan tien niet haalbaar.

De onderzoekspopulatie van dit onderzoek is niet scherp afgebakend, wegens het verkennend karakter van het onderzoek. Vanwege het verkennend karakter zijn de criteria die mogelijk aan de populatie gesteld moeten worden, nog niet bekend. Bovendien lijkt lichamelijke een thema te zijn dat *voorafgaat* aan andere criteria, daar een ieder lichamelijk is. De dagelijkse activiteit (werkloos, studierend, werkend), het opleidingsniveau, de woonplaats, en gender van de respondent is dus niet bepalend geweest in de werving.

Dit onderzoek is niet genderspecifiek en maakt geen onderscheid tussen mannelijke en vrouwelijke lichamelijkeheid. Zowel mannelijke als vrouwelijke respondenten zijn in dit onderzoek geïnterviewd, zodat een algemeen beeld geschetst kan worden van de rol die lichamelijkeheid speelt in de zingeving. In het bijzonder is de leeftijdscategorie in ogenschouw genomen bij de werving van respondenten. Voor de selectie geldt dat tevens rekening gehouden is met de fysieke afstand tussen respondent en onderzoeker. Daarbij is steeds de voorkeur gegeven aan de praktische haalbaarheid.

3.1.1 Werving en selectie

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van een doelgerichte steekproeftrekking door middel van theoretische selectie: respondenten zijn geselecteerd op basis van hun potentiële bijdrage aan dit onderzoek (Boeije, 2005). Zoals reeds aangeven is daarbij het leeftijdscriterium en de afstand tot de onderzoeker bepalend geweest. Het werven⁶² van de respondenten is gebeurd middels de sociale media facebook.com en linkedin.com. Hierop zijn dertien reacties gekomen, allen via facebook. Er hebben zich meer mannen (zeven) dan vrouwen (zes) aangemeld. Drie van hen woonden in het buitenland of op grote afstand (Friesland, Noord-Holland). Twee respondenten hebben niet meer gereageerd nadat zij zijn uitgenodigd voor een interview. Eén van de respondenten was niet geschikt, wegens de persoonlijke relatie met de onderzoeker. Dat zou kunnen hebben geleid tot *bias*.

Voor dit onderzoek zijn uiteindelijk zeven mensen geïnterviewd. Respectievelijk zijn dat Quirine (V, 41 jaar), Stijn (M, 28 jaar), Eva (V, 26 jaar), Karel (M, 38 jaar), Tara (V, 26 jaar), Karin (V, 30 jaar) en Mart (M, 32 jaar)⁶³.

Vier van de respondenten zijn vrouw, drie respondenten zijn man. De leeftijd varieerde tussen de zesentwintig jaar oud en eenenveertig jaar oud. De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 31,5 jaar oud. De leeftijd van de respondenten ligt, ten opzichte van de beoogde leeftijdscategorie, relatief laag. Vermoedelijk is de werving via de sociale netwerksite facebook hier op van invloed geweest. In een vervolgstudie kunnen respondenten ook gezocht worden op plekken waar mensen met een hogere leeftijd actief zijn.

Zes respondenten zijn woonachtig in de provincie Utrecht, waarvan vijf in de stad Utrecht.

Eén van de respondenten is woonachtig in Amsterdam. Drie van de respondenten studeerden

⁶² Zie bijlage voor de wervingstekst.

⁶³ Alle namen in dit onderzoek zijn fictief en random gekozen door de onderzoeker.

toen het interview werd afgenomen, zij waren allen ook werkzaam. Eén respondent was ten tijde van het interview werkloos. De overige drie respondenten zijn werkzaam.

3.2 Interviews

Evers & De Boer (2007) maken in hun boek '*Kwalitatief interviewen: kunst en kunde*' onderscheid tussen drie vormen van diepte-interviews. Zo beschrijven zij, onder meer, het *sluismodel* (Evers & De Boer, 2007:57-60). Het sluismodel moet een zo breed mogelijk inzicht geven in het onderzoeksonderwerp. Er worden niet meer dan twee hoofdvragen voor het interview geformuleerd en nadruk ligt vooral op het uitdiepen van het onderwerp. Zodoende wordt de breedte van het gesprek door de respondent bepaald. Omdat dit interviewmodel goed aansluit bij het verkennende karakter van dit onderzoek en vanwege het niet sturende karakter van dit model, is ervoor gekozen hiervan gebruik te maken. Tijdens de interviews lag de nadruk steeds op het doorvragen naar het verhaal van de respondent. Daarbij is gebruik gemaakt van zogenaamde *jottings*, korte aantekeningen van trefwoorden waar op later doorgevraagd werd (Evers & de Boer, 2007:35). De interviews zijn met toestemming van de respondenten digitaal opgenomen en tijdens de analysefase digitaal uitgeschreven (transcriptie).

3.2.1 Verloop van de interviews

Alle interviews startte met een kort woord van dank voor de vrijwillige deelname van de respondenten. Vervolgens werd kort uiteengezet het doel van het onderzoek en het interview: het onderzoeken van de eventuele rol die lichamelijkeheid speelt in zingeving. Daarbij werd ook een aantal kaders geschapen, waaronder de tijdsduur van het interview (dertig minuten tot een uur), het gebruik van fictieve namen in de weergave van de onderzoeksresultaten en het digitaal opnemen en uitschrijven van het interview. Tevens is bij elk interview benoemd dat het onderwerp van de interviews een persoonlijk karakter heeft, maar dat het gesprek niet therapeutisch van aard is en louter bedoeld voor het verzamelen van onderzoeksdata. De startvraag van de interviews was steeds naar het motief van deelname aan het onderzoek. Daaruit is gebleken dat alle respondenten zich hebben opgegeven omdat zij het leuk of belangrijk vinden iemand te helpen. Drie van hen heeft aangegeven ook uit zichzelf geïnteresseerd te zijn in het onderwerp lichamelijkeheid. In de interviews is daar op steeds doorgevraagd. Drie respondenten waren ten tijde van het interview bezig met hun eigen lichamelijkeheid, vanuit een persoonlijke relatie met eigen lichaam, sportiviteit of seksualiteit.

Geen van hen heeft zich aangemeld vanwege een persoonlijke behoefte om hierover te spreken.

Het uitgangspunt van elk interview was de vraag: “*Kan je me vertellen over een ervaring waarin je lichaam erg betekenisvol was?*”. Voor deze vraag is gekozen wegens de katalyserende werking op het maken van de verbinding tussen lichamelijkheid en zingeving. De interviews zijn afgenomen in een rustige omgeving naar voorkeur van de respondent. Drie interviews zijn afgenomen bij de interviewer thuis, drie interviews bij de respondent thuis en één interview vond plaats op de Universiteit voor Humanistiek. Tijdens het contact met de respondent aangaande het maken van een afspraak, werden bovenstaande opties gesuggereerd.

3.2.2 Reflectie van de interviewer

In alle interviews heb ik geprobeerd een “*empathische interviewstijl*” te hanteren door mij open te stellen voor het verhaal van de ander en daarop empathisch te reageren (Evers, 2007:29). Een aantal respondenten benoemde dat mijn houding uitnodigde tot vertellen. Eén van de respondenten heb ik eerder ontmoet in een informele setting, waardoor het maken van contact gemakkelijk verliep, maar waardoor tevens sprake kan zijn geweest van overrapport⁶⁴. Eén van respondenten was aan het eten tijdens het interview, waardoor het moeilijker was om contact te maken. Dit kan hebben geleid tot onderrapport. Wegens het verplaatsen van het interview door één van de respondenten, vielen twee interviews op één dag. Hierdoor voelde ik mij tijdens het tweede interview vermoeid, waardoor ik niet voldoende heb doorgevraagd. Dit kan eveneens geleid hebben tot onderrapport.

3.2 Analyse proces

De uitgewerkte interviews (in de vorm van een tekst), vormden het grondmateriaal van de kwalitatieve analyse. De analyse vond plaats met behulp van het software programma Atlas Ti. Daarbij zijn de uitspraken van de respondenten voorzien van codes (*‘open labeling’*). Die codes dienden als korte inhoudelijke weergave van het tekstfragment. Deze gecodeerde gegevens zijn vervolgens weer geclusterd in thema’s die rode draden (*‘families’*) vormden in

⁶⁴ De vertrouwensband die tussen interviewer en respondent ontstaat, wordt aangeduid als *rapport*. Voor een goede informatie-uitwisseling dient er voldoende rapport aanwezig te zijn zodat de respondent zich veilig voelt en vertrouwelijke zaken wilt delen met de interviewer. In eerste instantie is dit de taak van de interviewer, maar geleidelijk aan wordt dit een wederkerig proces. Bij overrapport is er sprake van meer dan een vertrouwensband, zoals in het geval van vriendschap. Onderrapport duidt juist op een gebrek aan vertrouwen en een zekere afstand tussen interviewer en respondent (Evers, 2007: 38).

het onderzoeksmateriaal. Tijdens deze analysemethode kon zeer dicht bij de woorden van de respondenten worden gebleven, waardoor ook de belevingen en ervaringen van de respondenten gevangen zijn in de resultaten van dit onderzoek (Migchelbrinck, 2013). Zoals reeds aangegeven in hoofdstuk 1, is er bij kwalitatief onderzoek sprake van een wisselwerking tussen de empirische gegevens en de literatuur. Tijdens de analysefase van dit onderzoek, is dan ook een koppeling gemaakt tussen de literatuur en de empirie. Deze koppeling vormt de basis van een conclusie die dient als antwoord op de onderzoeksvraag.

4.0 Empirische bevindingen

In dit hoofdstuk wordt de vierde en laatste deelvraag van dit onderzoek beantwoord: *‘In hoeverre speelt lichamelijkheid een rol in de persoonlijke zinervaring?’* Daarnaast wordt beschreven op welke manier mensen in hun persoonlijke leven praktische relaties leggen tussen lichamelijkheid en zingeving. Ter beantwoording van bovenstaande vraag zijn zeven mensen geïnterviewd⁶⁵.

Tijdens de analyse van de datagegevens bleek één thema centraal te staan in de zeven interviews: *verbondenheid*. Een nadere analyse wees uit dat het thema verbondenheid betrekking had op drie verschillende onderwerpen, te weten: de ander & de omgeving, de eigenheid en de geest. Het thema verbondenheid staat tevens centraal in de opvatting van Alma aangaande de dagelijkse en existentiële zingeving. Daarmee wordt verwezen naar het begrip ‘engagement’ en de betrokkenheid op de eigen omgeving. Tevens is verbondenheid één van *ervaringsaspecten* van zingeving die Alma & Smaling onderscheiden. Hierbij gaat het om een sociale of emotionele verbondenheid met de ander. De empirische gegevens van dit onderzoek wijzen uit dat, in het kader van lichamelijkheid, verbondenheid niet enkel gericht is op de buitenwereld (de ander & de omgeving), maar tevens op de binnenwereld (de eigenheid en de geest). Het begrip verbondenheid wordt daardoor uitgebreid naar het innerlijk domein, zonder dat het haar centrale positie in de zingeving verliest.

In dit hoofdstuk worden bovenstaande onderwerpen uiteengezet en geïllustreerd met uitspraken van de respondenten. Vervolgens worden de empirische bevindingen geïnterpreteerd en gekoppeld aan de literatuur.

4.1 Onderzoeksresultaten

In deze paragraaf wordt het thema verbondenheid met betrekking tot de ander & de omgeving, de eigenheid en de geest uiteengezet en geïllustreerd met uitspraken van de respondenten.

4.1.1 Lichaam in verbinding met de ander & de omgeving

Uit de interviews is gebleken dat *verbondenheid* een belangrijk thema is aangaande de relatie tussen lichamelijkheid en zingeving. Het lichaam wordt bijvoorbeeld beschouwd als voorwaarde om contact te kunnen leggen met anderen. Quirine (r.181-r.182) zegt hierover: *“Eigenlijk betekent je lichaam heel veel. Want door je lichaam kan je leven, eigenlijk. Kan je dingen doen... Ja... Kan je contact maken met mensen”*. Contact maken met de ander door

⁶⁵ Zie hoofdstuk 3 voor methodologische verantwoording.

middel van het lichaam, roept ook de vraag op naar seksualiteit. Quirine (r.388-r.390) gaat hierop door: *“Je wordt altijd blootgesteld aan een ander door je eigen lichaam... Nou ja, en seks is natuurlijk ook contact. Twee mensen die eigenlijk contact maken met elkaar en dat doe je via dat lichaam”*. Wanneer seks wordt ervaren als betekenisvol, lijkt er ook sprake te moeten zijn van een verbondenheid met de ander op geestelijk niveau: *“En ik heb het ook wel eens met seks gehad met iemand waar ik fysiek helemaal verliefd op was maar ook helemaal verliefd op was geestelijk, dan. Dat het helemaal samenviel, dat het helemaal perfect was”*. (Quirine: r.454-456). Ook Eva (r.256-r.258) benadrukt een samenvallen met de ander tijdens seks, dat niet puur fysiek is: *“Er zit voor mij alleen maar een gevoel van zingeving in, ehm, als het, ehm, ja ik zou het bijna zeggen als het iets betekent. (...)Ik denk als je een soort connectie met iemand ervaart of zo”*.

Voor Stijn (r.248-r.258) is seks duidelijk een activiteit die zich op zowel fysiek als geestelijk niveau afspeelt: *“Seks is eigenlijk wel een goed voorbeeld. Dat is heel erg een lichamelijk en geestelijk spel. Of spel... Activiteit eigenlijk. Met misschien wel een zowel lichamelijke als geestelijke ontlading.(...) Ja, nou ik denk wel dat seks de zingeving in het leven verhoogt (...) Ehm... Dat dat lichamelijk en geestelijk een soort effect heeft”*. Dat de betekenis van de seksuele ervaring niet enkel ligt in het fysieke contact, is ook zichtbaar in het verhaal van Karin. Karin(r.223-224) kan sterk ervaren dat haar lichaam en haar *“gevoelsmatige ik”* niet verbonden zijn. Ze vertelt dat ze veelal het gevoel heeft dat haar gevoelsmatige ik een beetje voor en boven haar lichaam hangt. Haar lichaam *“komt er een beetje achteraan”* en voelt meestal *“rustig en neutraal”*. Voor het hebben van seks betekent dit dat haar geest moet *“landen”* in haar lichaam: *“Een fractie lijkt mijn lichaam dan juist voor te lopen. Het is ook zo voorbij. Dan denk ik: ‘oh, even terug’. En dan, ja, dan is het goed (...) En het is verder natuurlijk best wel leuk, dus dat kost niet zoveel moeite”* (Karin, r.226-227).

De verbondenheid met de ander uit zich in een gevoel van samensmelten: *“Dus je wordt samen een beetje één of zo, omdat je heel erg met z’n tweeën in één moment bent. (...)Maar vooral, dat samensmelten met iemand, dat dat heel fijn is”* (Eva: r.267-270). Stijn (r.262) zegt: *“Ja, die ander helpt jou en jij helpt diegene. Dat geeft een soort saamhorigheid”*. En Quirine (r.458): *“Alsof je lichaam helemaal perfect past in dat lichaam. Dat je thuis bent, of zo”*.

Verbondenheid met de ander door middel van het lichaam, bestaat niet alleen in de seksuele ervaring. Karel (r.55-r.65) danst veel en voelt zich tijdens het dansen verbonden met zijn danspartner, maar ook met zijn omgeving: *“Het is, ehm, ik voel dan een heel sterke*

verbinding met degene met wie ik dans. En tegelijkertijd ook met de muziek. Dat je samen iets... Het voelt alsof je samen iets aan het maken bent.(...) De muziek bepaalt samen met je partner... Er moet een soort van chemie ontstaan, zeg maar. (...) Dan is er alleen maar dat hele kleine stukje dat van vorm verandert. Dat is wel waar het om gaat". De verbondenheid in het dansen zit voor Karel (r.75-r.76) ook in het aanvoelen van het lichaam van de ander. Bijvoorbeeld hoe het reageert op aanraking en of het gestuurd wilt worden.

De aanraking van een ander brengt niet altijd een gevoel van verbondenheid met zich mee. Tara is ten tijde van het interview herstellende van een eetstoornis. Tevens heeft ze jaren gekampt met automutilatie. Tara (r.165-r.171) vertelt dat ze aanraking door anderen als zeer onprettig ervoer: *"Ja, dat heb ik zolang eigenlijk gevraagd dat dat niet gedaan werd... of dat... ik wilde dat niet. Het was teveel dus dan wilde je niet dat mensen het zien en al helemaal niet dat ze het aanraken... ja... ik had ook die muur dus ik wilde ook niet dat mensen te dichtbij zouden komen. (...) Je hebt van die momenten dat je iemand wel moet aanraken, weetje. Je moet iemand wel een zoen geven met Kerstmis.(...)Maar dat dat op dat moment voor mij heel veel moeite kost. Ondanks dat het een wang was die wat aanraakt*". De verbondenheid via het lichaam, die spreekt uit de verhalen van andere respondenten, lijkt bij Tara juist een afgeslotenheid in te houden. Haar beschadigde lichaam *weerhield* haar van het aangaan van een verbinding met de ander. Ook Eva kent een terughoudendheid in het aangaan van verbinding met de ander, die een oorsprong kent in haar lichaam. Eva (r.523-r.524) noemt dit gevoel intuïtie en zegt dat haar lichaam een kompasfunctie heeft in interactie met de ander: *"Dat is rationeel totaal niet te rijmen want eigenlijk zijn die mensen helemaal niet onaardig. Ze stellen gewoon vragen, ze maken gewoon een praatje. En toch heb ik dan, voel ik dan een soort blokkade in mijn lichaam en wil ik echt weg"*(Eva: r. 418-420).

Als Karin (r.311) zich niet op haar gemak voelt bij iemand, geeft haar lichaam haar ook signalen: *"Nou, soms krijg ik het dan koud en denk ik 'nou, joh'"*.

4.1.2 Lichaam in verbinding met de eigenheid⁶⁶

Veel respondenten legden tijdens de interviews een verband tussen hun binnenwereld en buitenwereld. Karin laat zien dat haar lichaam het venster naar de buitenwereld is en interpreteerbaar voor anderen. Zij vertelt dat vrienden die haar echt goed kennen, aan haar

⁶⁶ In dit onderzoek is gekozen voor de term eigenheid in plaats van identiteit. Het complexe en psychologische begrip 'identiteit' verdient een uitgebreid onderzoek, in het bijzonder in relatie tot de lichamelijkeheid. De beperkte omvang van deze studie belemmert een dergelijk onderzoek. De term 'eigenheid' lijkt een neutraler karakter te hebben dan 'identiteit' en verwijst tevens naar de Leib-modus van het lichaam (de mijn-heid van het lichaam).

lichaam kunnen aflezen wat er van binnen in haar omgaat: *“die zeggen: ‘oohh, Karin, je bent echt een open boek! Of het nou is dat je het aan je gezicht ziet, of aan je houding of aan je ogen, dat... er valt gewoon niks te verbergen!’”* (Karin: r.297-r.299). Eva (r.169-r.172) legt de relatie tussen haar open gezicht, dat zichtbaar is voor anderen, en haar open persoonlijkheid: *“Kijk, ik heb ook gewoon echt een heel open gezicht, ik heb grote ogen en geen boze frons, of zo. Dus het is deels echt gewoon hoe je hoofd is, maar deels is het natuurlijk ook een stukje persoonlijkheid dat naar buiten komt”*. Mart (r.141-r.150) vertelt dat hij een actieve jongen is die graag constructief bezig is. Naar eigen zeggen staat hij energiek in het leven en stilzitten past daar niet bij: *“Ja, zo ben ik helemaal niet. Ik kan het wel een tijdje of zo, maar ik ben altijd wel aan het bewegen of zo met mijn handen of effe verzitten of zo, ja ik weet niet”* (Mart: r.226-r.227). Dat bewegelijke zit volgens Mart (r.136) in zijn *“kern”* en komt naar buiten via zijn lichaam, net als de open persoonlijkheid van Eva zich uit via haar gezicht. Voor Tara (r.110-r.115) geldt dat haar lichaam juist het middel was om uiting te geven aan hoe zij zich voelde: *“Dat je de gedachtes omzet in je lichaam. Dus ik dacht dat ik er niet mocht zijn. En dat ga je oplossen door je lichaam kleiner te maken. En dat ging ik oplossen door mijn lichaam pijn te doen, dus eigenlijk... ehm, maakte ik mijn lichaam kwetsbaar terwijl er iets in mijn hoofd, of in mijn denken niet goed ging. (...)Ja, dat was op mijzelf gericht, op mijn lichaam”*.

Quirine (r.200-r.201) benadrukt dat haar lengte van 1.60m van invloed is op hoe zij zich voelt, en hoe zij contact met anderen ervaart:

“Ik voel me dus altijd een beetje klein, vaak. Heb eerder het idee van: ‘zien ze me wel of horen ze me wel...?’”. Dit geldt eveneens voor Eva (r.77-r.78), maar zij voelde zich vroeger juist vaak groot. In het bijzonder in vergelijking met andere mensen. Dit bracht een gevoel van ongemak met zich mee (r.134). Ook Stijn merkt op dat zijn uiterlijk van invloed is op de manier waarop anderen hem benaderen. Vlak voordat het interview plaatsvond, schoor Stijn (r.306) zijn bos met donkerblonde krullen af: *“Dat mensen eerder geneigd zijn om nu naar mij te luisteren dan met krullen. Ik zie er ook wel wat sympathieker, als wat bedaarder, sympathieker uit met krullen. Met dat korte krijg je toch wel een beetje een leger idee.. Ik kan me voorstellen dat mensen... ja dat effect merk je wel een beetje in dat soort situaties”* (Stijn: r.321-r.324). Bovendien ervaart Stijn (r.332-r.335) dat persoonlijke kenmerken beter passen bij het korte kapsel: *“Ik hou er wel van als ik zelf een beetje touwtjes in handen heb... Het overzicht bewaar, bewaar graag het overzicht... Ehm, en ja niet zozeer dat mensen tegen me*

opkijken, maar wel dat ik de lakens uitdeel. Dat is misschien een beetje hetzelfde, misschien... Dan ja, gek genoeg voel ik mij daar meer thuis in met een legerkapsel dan met krullen.

In bovenstaande voorbeelden wordt duidelijk dat het lichaam een representatie van persoonlijke kenmerken naar de buitenwereld kan zijn. Tevens lijkt het alsof de omgeving zich manifesteert in het lichaam. Het lichaam lijkt een *medium* tussen binnenwereld en buitenwereld en in verbinding te staan met beide. In de interviews kwam ook het zelfregulerende karakter van het lichaam ter sprake. Het lichaam dat juist niet beïnvloed wordt van binnenuit of buitenaf, maar autonoom functioneert. Quirine (r.92-r.99) kreeg respect voor haar lichaam tijdens haar zwangerschappen: *“Volgens mij is dat iets heel oers van een vrouw, los van of je kinderen wilt of niet, van als dat lukt, als je lichaam dat kan... Dat je toch wel... Hoewel ik de zwangerschap helemaal niet leuk vond... Maar ik kreeg wel respect ook voor mijn lichaam. Van ‘jeetje!’, weetje. En dan gaat het helemaal niet meer over of je jezelf nou zo mooi vindt of niet, maar dit doet mijn lichaam en dat is gewoon een prestatie. En dan daarna die borstvoeding ook. En dat je kind dat dan kan drinken, dat is gewoon zo’n wonder! Dat verandert ook wel je perspectief, dat je borsten niet alleen maar zijn van ‘oh, wat leuk..’ Maar dat je baby gewoon in leven blijft... Ja dat, ik vind dat wel mijn grootste, ingrijpende ding”*. En ook Karin (r.351-r.354) heeft ontzag voor haar autonome lichaam: *‘Als je ziet dat een sneetje heel mooi herstelt of als je je maag of je darmen voelt werken. Of als je gaat sporten dat je hart en je longen harder gaan werken... Ja, nou ja, het zit mooi in elkaar! Of als je ziek bent en je lichaam weet dat toch te bestrijden. Dan denk ik ‘nou, het is wel een mooi systeem!’*.

Het zelfstandig functioneren van het lichaam roept dus respect of ontzag op voor het lichaam. Dit duidt een bepaalde mate van afstand tot het eigen lichaam aan, die nodig is om het lichaam te beschouwen als functionerende materie. Uit die afstand spreekt echter niet per se het ervaren van het lichaam als *vreemd*. Uit andere voorbeelden spreekt veel duidelijker de ervaring van een *vreemd* lichaam. Hoewel het automutilleren en uithongeren een lichamelijke uiting was voor de gedachten die Tara had, leidde dit uiteindelijk tot het “wegdraaien” van wie zij “*werkelijk*” is (Tara: r.21-r.22).. Haar lichaam, waarmee zij zich nu naar eigen zeggen dankzij intensieve therapieën steeds beter kan identificeren, leek niet meer te bestaan: *“Weet je.. ik heb het zo gehaat en zo... ehm... ja... mijn lichaam bestond op een gegeven moment ook niet meer want het was op een gegeven moment bij wijze van spreken de leegte, de eetstoornissen, de pijn die ik erop had gezet. Dus het was een voorwerp geworden. Het was*

iets waarmee ik mijn ding kon doen, dus het was ook niet... het was niet echt van mij... Het was van de eetstoornis of dat wat in mijn hoofd zat”(Tara: r.153-r.156).

Tijdens de puberteit ervoer Eva (r.97) zich “oncomfortabel” met haar lichaam, waardoor ze haar lichaam als vreemd kon ervaren: “Alsof dat lichaam niet helemaal bij mij paste. Alsof dat niet helemaal van mij was of zo...”. (Eva: r.97-r.98). Karin (r.132) ervaart regelmatig een strikte scheiding tussen haar ziel en haar lichaam en soms ervaart ze dat ze niet helemaal in haar lichaam is. Hierdoor kan ze het gevoel hebben te vergeten dat haar lichaam er ook is: “Als ik dan zo mezelf even zie terwijl ik er even niet bij stil sta dan denk ik: ‘oh ja, dat ben ik ook. Dat hoort er ook nog bij. Het is wel één pakketje!’”(Karin: r.110-r.111).. Haar lichaam kan Karin (r.140-r.150) soms het gevoel geven vast te zitten. In het bijzonder wanneer zij ook het gevoel heeft vast te zitten in een situatie op haar werk of in een privésituatie. Dat kan belemmerend zijn en Karin benoemt dat leven zonder een lichaam haar “heerlijk” lijkt. Het gaat daarbij niet om dood te zijn, dat wil ze niet. Ze zou graag met haar ziel alles kunnen doen en contact kunnen maken met mensen, zonder daarbij een lichaam nodig te hebben (Karin: r.277-r.279; r.326-r.328).

Karel heeft na een ongeluk met een bromfiets ongeveer zes weken met band om zijn arm gelopen. Zijn spieren verslaptten en hij kon zijn arm nauwelijks gebruiken. Hierdoor leek het alsof zijn arm niet van hemzelf was: “(...)Het[is] gewoon dood gewicht dat in de weg zit.(...) Dus ja, het zit in de weg, het is teveel, het mag er wel af” (Karel: r.149-r.157). Hoewel de oorzaak anders is, zegt Tara (r.73-r.74) hierover iets soortgelijks: “Mijn linkerarm is dus én automutilatie én een pigmentvlek, dus ik had echt het idee: ‘dat hoort er niet bij’. Ja, ik weet niet... Ik had het afgestoten bij wijze van spreken”. Het aanraken of aangeraakt worden van haar linkerarm, riep bij Tara (r.90) voorheen heel veel “spanning” op. Nu is dat anders: “Ja, nu is dat heel anders, want nu weet ik, ja.. je gaat heel anders naar je lichaam kijken.. ik.. ja, nu weet ik dat, ja, als ik dit aanraak, dan voel ik dat en dan mag ik dat ook voelen. Maar vroeger als ik mijn arm had aangeraakt ja, dan had dat me niks gedaan. Ja, je voelt wel natuurlijk, je voelt een aanraking, maar ik deed er niks mee. En dat is nu gewoon anders, weetje. Kijk, als iemand me nu gewoon aanraakt dan voel ik dat. Dat kan ik dat voelen.”(Tara: r.157-r.161).

4.1.3 Lichaam in verbinding met de geest

Alle respondenten spraken tijdens de interviews over een bepaalde mate van verwevenheid die zij ervaren tussen lichaam en geest. Quirine (r.145-r.148) geeft aan dat wat zij als

geestelijk ervaart effect heeft op haar lichaam: *“Als ik veel stress heb, wat met geest te maken heeft, krijg ik hoofdpijn. Da’s heel lichamelijk. (...) Dus dat voelt voor mij echt verweven”*. Eva ervaart iets soortgelijks (r.404-r.406) *“Dan krijg ik hoofdpijn en begrijp ik niet waar het vandaan komt. En dat is eigenlijk op momenten waarop ik veel te veel aan het denken ben en niet zo veel aan het voelen ben, zeg maar”*. Karin (r.303-r.305), die doorgaans een afstand voelt tussen haar lichaam en haar geest, ervaart toch ook dat haar lichaam reageert op mentale toestanden: *“Dan krijg ik heel gauw bijvoorbeeld buikpijn of hoofdpijn of koud of een beetje een krachteloos gevoel of... Nou, dat reageert wel heel snel. Ook als dingen wel positief zijn, reageert dat”*. In de bovenstaande voorbeelden zien we dat het lichaam uiting geeft aan wat er zich mentaal afspeelt. Dit veronderstelt een bepaalde verbondenheid tussen lichaam en geest. Voor Tara lijkt die verbondenheid er vroeger minder te zijn geweest, waardoor zij ging *“krassen, branden en snijden”* (r.103-r.104) in haar eigen lijf om het innerlijke gevoel te ervaren: *“Je bent jezelf maar je hebt niet meer dan je lichaam, natuurlijk. Ik bedoel... ik kan dit (wijst naar tafel) slaan, maar ja, dat voelt niks. Dus het maakt voor mij niks uit of ik nou, als ik een tafel sla, ja dan voel ik het op mijn hand. Maar de tafel voelt niks. Ik wilde gewoon pijn. Van binnen de pijn voelen.”* (Tara: r.116-r.119).

Tegenwoordig kan zij haar lichaam beter laten spreken: *“Weet je, vorige week.. of anderhalve week terug werd ik zo overspoeld door emoties en dat voelde ik overal. En het enige wat ik wilde was mijzelf straffen. Terwijl ik dat al anderhalf jaar ruim niet had gedaan. Maar dat roept dan zo, dat je bijna gek wordt, dat je dat gevoel wil ervaren. Je weet dan niet wat je moet. En ik huil nooit en nu kan ik mijzelf ook toestaan om te huilen. Dus ik heb een dag lang gehuild.. en ja, weet je.. dat had ik nooit eerder gedaan.. maar weetje, ik heb nu wel ervaren hoe het is, of wat het verschil is met mijzelf pijn te doen of het verdriet er te laten zijn. Het lukte niet wat ik wilde. Helaas. En ik mocht daar verdrietig om zijn* (Tara: r.282-r.289). Er lijkt een contact of een verwevenheid te zijn ontstaan bij Tara tussen haar mentale toestanden en haar lichamelijke uitingen. Ook Stijn spreekt over een verwevenheid van lichaam en geest. Hij vraagt zich af wat de mens onderscheidt van dieren. Mensen hebben zowel een *“dierlijk deel”* als een *“menselijk deel”*, volgens hem (Stijn: r.155-r.160). Het verschil daartussen is volgens Stijn (r.161-r.162) wel verweven met elkaar: *“Maar eh, ik denk wel dat er een connectie in zit. (...) Dat dat verschil wel verweven is”*. Voor Stijn (r.126-r.130) ligt die verwevenheid in lichamelijke fitheid, waarbij het lichaam de geest lijkt te beïnvloeden: *“Kijk, als je je lichamenlijk fit voelt, dan voel je je dus in staat tot dingen. (...) En als je natuurlijk geestelijk fit bent, dan ben je natuurlijk ook, althans, dan heb je ook de geestelijke macht om dingen aan te pakken of dingen aan te grijpen... En dat gevoel ervaar ik als ik, dat heb ik na*

het sporten dat je geest weer krachtig voelt om dingen te doen". Over lichamelijke fitheid door sporten zegt Mart (r.90) het volgende: *"Ja, dat geeft me gewoon meer levensenergie, in principe"*. Die levensenergie uit zich voor Mart (r.97-r.100) onder meer in het 's morgens opstaan. In een periode waarin hij *"topfit"* was, ervoer hij dat het opstaan als vanzelf ging: *"(...) Ik voelde gewoon van: 'hop, ik sta nu naast mijn bed'. En daar voelde ik me gewoon echt... ja, lekker bij of zo"*. Dat het lichaam een negatieve werking op zijn geestelijke gesteldheid had, kent Mart overigens ook. Vanwege een blessure aan zijn enkel heeft hij anderhalf jaar met pijn rond gelopen en werd hij uiteindelijk geopereerd. Na de operatie moest hij zes weken met krukken lopen en mocht zijn voet de grond niet raken. Daarover zegt hij: *"Het had wel echt flinke impact toen zeg maar, dat ik wel dacht: 'Jezus, als je zo beperkt bent daarin dan, ja, dat heeft echt veel invloed op je stemming en alles (...). Het was sowieso al niet de beste periode, of zo... maar het werd wel extra... het werd er niet beter van door dat ik ook nog geblesseerd was, zeg maar..."* (Mart: r.16-r.28)/ Het vervelendst vond hij het gevoel van *"vrijheidsbeperking"* dat de gekwetste enkel teweeg bracht (Mart: r.33). Mart (r.43-r.51) streeft ernaar om *"een zo'n autonoom mogelijk leven"* te leiden waar bij hij zichzelf *"mentaal en fysiek vrij"* kan voelen. *"En daar hoort natuurlijk ook een gezond lichaam bij dat dat allemaal kan"* (Mart: r.52-r.53). De beperkingen die een lichaam met zich mee kunnen brengen, heeft Karel van dichtbij gezien. Zijn vader had reuma en werd later nierpatiënt. Daardoor kon zijn vader veel dingen niet. Het niet optimaal functioneren van het lichaam van zijn vader deed hem beseffen: *"ik heb een lijf dat het gewoon doet en dat wil ik ook gebruiken!"* (Karel: r.30-r.31). Het krijgen van een ongeluk was voor hem een *"negatieve confrontatie met de beperkingen van mijn lichaam, en dat het ook heel kwetsbaar is. Dat, gelukkig sta ik daar niet continu bij stil, maar het is echt in een vlaag van onoplettendheid dat je lichaam je in de steek kan laten"* (Karel: r.124-r.126). De betekenis van zijn lichaam werd voor Karel niet zichtbaar in het ongeluk zelf, maar in de periode daarna: *"Dingen die eerder heel makkelijk waren en die je gewoon wel eenvoudig kon doen, zoals fietsen of boodschappen doen worden dan ineens heel ingewikkeld"* (Karel: r.149-r.151). Hij is zich nu extra bewust van het feit dat zijn lijf het nu gewoon doet en dat hij het gewoon kan gebruiken. Hierdoor lijkt de betekenis van het lichaam, dankzij het niet optimaal functioneren daarvan, op te lichten uit de vanzelfsprekendheid. Eerder werd al besproken hoe Karel zijn gebroken arm als *"dood gewicht"* ervoer. Hij geeft aan dat hij in die periode graag een geestelijke vakantie had willen nemen en later weer terug had kunnen komen in een gezond lichaam. Dit roept de vraag op naar een scheiding tussen lichaam en geest. Hierover is hij ambivalent: *"Blijkbaar zit er dus wel zoiets in als een lichaam en geest en... Ehm, terwijl ik, als ik er over*

nadenk en over spreek dan is dat natuurlijk flauwekul. Het is natuurlijk gewoon allemaal één. Eén en hetzelfde ding, maar... maar tegelijkertijd gebruik ik mijn arm natuurlijk maar weinig om na te denken, maar wel om te voelen”(Karel: r.167-170). Dat lichaam en geest “één en hetzelfde ding” zijn, ervaart hij nog het meest tijdens het dansen: “Als dat dus goed lukt, hoef ik dat bewuste dus niet te gebruiken en dat is eigenlijk een van de weinige keren dat ik het gevoel heb dat ik eigenlijk volledig gedachteloos ben.(...) En als dat dus goed lukt in het dansen, als de connectie er is, als ‘t puzzelstukje op z’n plek valt, ehm, ja dan heb ik niet het gevoel dat ik mijn hersenen gebruik. Ook al doe je het wel. Al je fysieke dingen gaan wel door, maar, ja dat bewuste is dan weg. Dan voelt het zeg maar als één. En dat er ook weinig verschil dan is tussen hoofd en arm”(Karel: r.182-r.188). Voor Karel (r.200) voelt het dan alsof hij de controle niet meer hoeft uit te oefenen. “Het is wel een gevoel van overgave denk ik. Aan anderen en aan de muziek en aan wat er gebeurt op de vloer”(Karel: r.201-r.202). Een gevoel van eenheid kent Eva (r.34-r.51) ook, zij ervoer dat toen zij voor het eerst XTC gebruikte: “Dat ik echt voelde van ‘Wow! Ik ben een soort van één met mijn lichaam’ (...) dat je alleen maar nog dat gevoel kan hebben en ook niet meer een splitsing voelt tussen wat je gedachtes zijn en wat je lichaam voelt”. Die momenten van eenheid ervaart zij ook zonder drugs: “Op sommige momenten voel ik me heel erg een. Bijvoorbeeld op het moment dat ik me heel erg ontspannen voel”(Eva: r.390-r.391). Het ontspannen zijn kan haar “overvallen” op onverwachte momenten, bijvoorbeeld wanneer zij “gewoon even op de fiets zit en de zon gaat schijnen”(Eva: r.292-r.293). Van die ontspannenheid gaat voor Eva (r.304-r.305) “een zekere acceptatie uit (...) dat dingen zijn zoals ze zijn en dat het oké is”. Evenals Karel, ervaart Eva (r.308-r.309) dan ook een afwezigheid van het bewuste, in het bijzonder een bewustzijn van haar lichaam: “Dat het gewoon is zoals het is en dat je er niet over na hoeft te denken”. Ze noemt dit “Een soort van... ehm... continu proces en een geheel, of zo (...). En ik denk dat dat ook het moment is, waarop ik me ook gewoon heel erg één met mijn lijf voel en één in het moment of... gewoon een ontspanning. Ik denk dat dat voor mij de meest prettige vorm van in mijn lichaam zijn, is. Ontspannen zijn” (Eva: r.285-r.289) Een tegenovergesteld gevoel ontstaat voor Eva (r.402) wanneer zij zich juist niet ontspannen voelt: “dat dan mijn lichaam een beetje los van mijzelf komt te staan”. Karin, die vaker een afstand ervaart tussen lichaam en geest, ervoer tijdens een depressie iets dergelijks. Zij spreekt in dit kader over “een hele grote afstand” tussen haar “gevoelsmatige ik” en haar lichaam. “Toen ik eenmaal echt ziek was om het zo te noemen.. ehh... was ik ook lichamelijk echt ontzettend moe. En dan niet gewoon moe van een paar nachten niet geslapen en druk op je werk, maar gewoon echt uitgeput... Dan zei mijn moeder van: ‘Kom, we gaan heel even naar buiten’. En dan was ik

vijf minuten buiten geweest en dan was ik gewoon misselijk en trillerig van moeheid dat ik gewoon niet meer kon. En toen heb ik ook heel lang het gevoel gehad dat ik ergens ver weg was en mijn lichaam hier. Dat er een hele grote afstand tussen was, alsof het echt niet meer bij elkaar hoorde...”(Karin: r.164-r.170). Een jaar later had Karin (r.172-r.181) echter een totaal andere ervaring toen zij na haar werk nog even een rondje buiten ging lopen: *“En de zon scheen en ik was een beetje naar de bomen aan het kijken. De blaadjes begonnen een beetje te verkleuren, hartstikke mooi... En op een gegeven moment dat ik echt [dat ik] iets van binnen voelde, dat ik dacht: ‘Hé! [brengt handen bij elkaar]. Dat was mezelf of mijn lichaam...’. Nou ja, ik weet het niet goed... En ehm... Dat verschil was zo groot ten opzichte van het jaar daarvoor (...) En [dat ik] dacht van: ‘Hé, ja, jawel!’. Dus eh.. ja.. Dat was wel belangrijk... (...) Het voelde warm en ik had opeens heel veel energie. Ik was ook heel blij, dat ik dacht... alsof ik steviger op de grond stond”*.

Net als Eva spreekt Mart tevens over een ontspanning. Daarover zegt hij: *“Het overkomt je (...) en dan denk ik wel eens ‘hoe kan dat nou, dat dat nu zo is?’. En ik weet ook wel welke voorwaarden dan in principe mee samenhangen. Dus dat je gewoon tevreden bent met alles, eigenlijk”*(Mart: r.265-r.267). Toen hij jonger was, bezocht hij hardcore punkshows. Dan stond hij in een ‘moshpit’⁶⁷, waarin heftig met armen en benen gezwaaid wordt. Mart (r.313-r.314) omschrijft het als *“kickboksen”* zonder elkaar te willen raken of pijn doen. De muziek en het feit dat hij in een gevaarlijke omgeving stond, maakt het volgens Mart (r.323) *“heftig”*. Tegelijkertijd was hij enkel bezig met *“dansen en losgaan”*(Mart: r.325). Daarin ervoer hij ook een niet-denken: *“En dan ben je hier. Denk je nergens aan. Behalve dan wat je aan het doen bent met je lichaam in die setting. En dat vond ik echt fantastisch. Daar heb ik eigenlijk nooit over nagedacht, maar dat was het dus. En het is bijna een uitlaatklep en echt een soort ontspanning of zo. Je bent normaal heel bewust van je gedachten en omgeving en dit was echt een opzoeken... En ja dat je je echt uit kon leven. (...) Misschien is het een verlengde van je geest... dat je lichaam het doet of zo... Zoiets denk ik. Ja, dat was bijzonder maar wel echt vet”*(Mart: r.330-r.337).

⁶⁷ Een moshpit is een groep mensen die tijdens een hardrock- of punkconcert vlak voor het podium in een cirkel staan te ‘mashen’. Mashen is een vorm van dansen waarbij men in het wild om zich heen slaat of schopt. De dansstijl wordt door de beoefenaars doorgaans niet als agressief opgevat, maar juist vredelievend. Mensen die vallen worden direct overleund geholpen. De moshpit is niet bedoeld om anderen pijn te doen, maar is veeleer een uitlaatklep voor de deelnemers. Mart benadrukt ook dat het pijn doen van de ander niet het uitgangspunt is.

Stijn (r.32) ervaart ook een uitlaatklep in het lichamelijk bezig zijn, voor hem is dit “*een geestelijke ontspanning en bevrijding*”. Hij ervaart dit in het bijzonder tijdens het hardlopen, de lichamelijke inspanning levert hem een gevoel van geestelijke ontspanning op.

4.2 Koppeling literatuur en interpretatie

In deze paragraaf wordt een koppeling gemaakt tussen de literatuur uit het theoretisch kader van deze studie, en de hierboven gepresenteerde empirische resultaten. Daarbij worden enkel koppelingen gemaakt die relevant zijn voor het beantwoorden van de hoofdvraag in het volgende hoofdstuk ‘*In hoeverre speelt lichamelijkheid een rol in de zingeving van mensen tussen de twintig en vijfenzestig jaar oud*’.

4.2.1 Literatuur en interpretatie: lichaam in verbinding met de ander & en de omgeving

Verbinding met de ander wordt volgens zowel Damasio als Merleau-Ponty altijd aangegaan via het lichaam. Merleau-Ponty spreekt in deze context van *etre-au-monde*, het lichamelijk betrokken zijn *in* de wereld. Damasio richt zich op het functionerende, ondeelbare lichaam dat in wisselwerking staat met haar omgeving. In beide gevallen geldt het lichaam als voorwaarde voor het aangaan van de verbinding met de omgeving en de ander. Dit aspect komt ook terug in de empirie. In het bijzonder in de seksuele ervaring, waarin zichtbaar wordt dat het eigen lichaam als het ware kan samensmelten met de ander. Hieruit kan opgemaakt worden dat een ervaring van samensmelten echter pas mogelijk is wanneer de ander allereerst het eigene overstijgt. Daarmee lijkt de seksuele ervaring te vallen binnen het domein van de transcendente ervaring, waarbij de dagelijkse vanzelfsprekendheid wordt overstegen, waarover Alma & Smaling spreken. De empirische gegevens laten zien dat seksuele ervaring die vanzelfsprekendheid lijkt te overstijgen in het moment van samensmelten, dat normaliter niet aan de orde is. Uit de ervaring van het dansen, die Karel aanhaalt, spreekt evengoed een verbondenheid met de ander en ook met de muziek. Zijn lichaam staat tijdens het dansen in wisselwerking met de omgeving en de ander, zodoende is het lichaam de bron van de ervaring. Een opvatting die zowel bij Damasio als Merleau-Ponty heerst. Tijdens het dansen heeft Karel het gevoel dat hij iets moois aan het maken is. Dit gevoel lijkt aan te sluiten bij het “*scheppend bezig zijn*” waarover Mooren (2013a:93) spreekt in het kader van handelen als bron van zin.

Hoe en of de verbinding met anderen wordt aangegaan, lijkt ook een belangrijke taak voor het lichaam te zijn. Damasio benadrukt dat het lichaam fungeert als maatstaf voor hoe we ons voelen. In de voorbeelden van Eva, Karin en Tara wordt duidelijk dat het lichaam een

beïnvloedende rol heeft in het aangaan van contact. Het lichaam krijgt daardoor de functie van maatstaf of *persoonlijk raadsman* in contact met de ander.

4.2.2 Literatuur en interpretatie: lichaam in verbinding met de eigenheid

Vanuit de empirie lijkt het lichaam *ontvankelijk* voor de eigen omgeving en de eigen binnenwereld. Twee toestanden van het lichaam kunnen van elkaar onderscheiden worden: het *fenomenologisch* lichaam en het *autonome* lichaam. Dit fenomenologisch lichaam lijkt een andere lichaamstoestand te zijn dan het autonome lichaam. Het autonome lichaam verwijst naar het biologische en functionerende lichaam, dat zelfregulerend en zelfsturend is. Het fenomenologische lichaam, lijkt *subject* te zijn van de (innerlijke) ervaring. Merleau-Ponty wijst dit verschijnsel aan als het *lichaamssubject* en *Leib*⁶⁸. Het lichaam dat volledig zichzelf is en zichzelf daardoor niet kan verlaten. Het ontzag of respect voor het autonome lichaam, dat Quirine uitspreekt over haar zwangerschap en Karin over het zelfregulerend vermogen van haar lichaam, lijkt veeleer een mate van afstand tot het lichaam te suggereren. Het functionerende lichaam kan geobserveerd worden én er kan betekenis of waarde aan toegekend worden (respect, ontzag). Deze afstand komt tevens terug in de wetenschappelijke benadering van Damasio van het lichaam, waarbij het lichaam tot onderzoeksobject wordt gemaakt. Het fenomenologische lichaam lijkt aansluiting te vinden bij het perspectief dat Merleau-Ponty inneemt, waarbij geen afstand genomen wordt van het lichaam. De betekenis van het lichaam bevindt zich *in het lichaam zelf* en niet in het *denken daarover*. Daarmee verwijst het fenomenologische lichaam sterk naar de *zinervaring*, waarbij de zingeving besloten ligt in de ervaring zelf en niet in de betekenisverlening aan de ervaring. Het ontzag en respect dat Quirine en Karin uitspreken lijkt een ervaring van ‘awe’ te zijn, waarover Mooren spreekt. De betekenis van het functionerende lichaam wordt achteraf en cognitief ontleed aan de ervaring en bevindt zich dus niet in, bijvoorbeeld, de zwangerschap zelf. Zowel het fenomenologische lichaam als het autonome lichaam lijken beide bron van de (zin)ervaring te zijn, maar vanuit een ander perspectief: fenomenologisch (doorleefd) of functionalistisch (autonoom). Het fenomenologische lichaam lijkt in zichzelf zingevend te zijn (zinervaring), terwijl het autonome lichaam in retrospectief zingevend lijkt te zijn (cognitieve regulatie van betekenisgeving). Het autonome lichaam lijkt daarmee een dubbele

⁶⁸ Hoewel het fenomenologische lichaam overeenkomsten vertoont met Leib en het doorleefde lichaamssubject, staat het autonome lichaam niet direct gelijk aan Körper. Körper veronderstelt een niet-doorleefd lichaam, een object, een extensa dat niet in het lichaamsschema bestaat. Terwijl het autonome lichaam wel degelijk een doorleefd lichaam kan zijn. Het is mijn optiek dat het autonome lichaam geldt als voorwaarde van de existentie en voorafgaat aan Leib, het fenomenologische lichaam en Körper.

rol te spelen in zingeving: als *ontvanger* van zin (bij Damasio) en als *object* van zin. Dat laatste is zichtbaar in de ervaring van de kwetsbaarheid van het autonome lichaam. Het ongeluk dat Karel had, bracht hem haast dankbaarheid voor zijn functionerende lichaam. Het ongeluk zelf is daarmee geen zingevende ervaring, de betekenisverlening aan het autonome lichaam is dat wel.

In de gesprekken werd meermaals een licht geschenen op de ervaring van het hebben van een *vreemd lichaam*. De “afgestoten” arm van Tara en het “dood gewicht” waarover Karel spreekt, zijn duidelijke voorbeelden van lichaamsdelen die niet langer tot het lichaamsschema, waarover Merleau-Ponty spreekt, behoren. De lichaamsdelen lijken niet meer eigen, er is geen sprake meer van gevoel van *mijn-heid*. Beide armen zijn niet langer *Leib*, maar tot *Körper* geworden. Het automutilleren⁶⁹, waar Tara jarenlang mee heeft gekampt, is een voorbeeld van de dubbelzinnigheid van deze twee modi van het lichaam. Het pijnigen van het eigen lichaam betreft het lichaam in de innerlijke belevingswereld, en wordt daarmee (van korte duur) een *doorleefd* lichaam (fenomenologisch lichaam of lichaamssubject). Anderzijds is het lichaam enkel *object* van de pijnigingen. Opvallend is dat juist de automutilatie achteraf heeft geleid tot een sterke *Körper*-ervaring van de arm bij Tara. En nu, na jarenlange therapieën, lijkt haar arm weer onderdeel te zijn van het doorleefde lichaam van Tara en haar lichaamsschema. Het vreemd lichaam zoals Karin dat lijkt te ervaren, vindt overeenkomsten met de dualistische opvatting van Descartes, waarbij geest en lichaam los van elkaar lijken te bestaan. Hoewel zij dit op momenten kan ervaren, kent zij echter ook de ervaring met eenheid.

4.2.3 Literatuur en interpretatie: lichaam in verbinding met geest

Alle respondenten geven aan een zekere mate van verwevenheid van lichaam en geest te ervaren. De voorbeelden die daarbij geven worden zijn onder meer de sportbeoefening, waarbij de fitheid van het lichaam van invloed is op de fitheid van de geest (Stijn). Daarnaast geeft Mart aan dat lichamelijke fitheid hem “*levensenergie*” geeft. In het evolutionair perspectief van Van den Bossche wordt ook het verband tussen lichamelijke actief bezig zijn, als doel van de lichamelijke existentie, en zingeving. De levensenergie waarover Mart spreekt, zou een uiting van de zingeving kunnen zijn waarover Van den Bossche spreekt. Verder worden er voorbeelden gegeven waarin het lichaam de mentale toestanden weergeeft.

⁶⁹ In het hoofdstuk over Merleau-Ponty wordt het voorbeeld gegeven van autoaffectie. Hoewel beide vormen van zelfbetasting inhoudelijk aanzienlijk van elkaar verschillen, zijn de twee lichaamsmodi in beide voorbeelden zichtbaar.

De respondenten spreken over ervaringen waarbij de mentale toestanden geuit worden via het lichaam en zodoende zichtbaar worden voor de omgeving.

Het uiterlijk dat overeenkomt met het innerlijk, zoals weergegeven in de voorbeelden van Eva en Karin in de deelparagraaf ‘lichaam in verbinding met de eigenheid’ is hiervan een voorbeeld. De binnenwereld lijkt zichtbaar te worden aan de buitenwereld via het lichaam. Damasio spreekt over het lichaam dat in wisselwerking staat met de omgeving, en suggereert dus dit wederkerige, lichamelijke proces tussen binnenwereld en buitenwereld. Evengoed is de buitenwereld ook op het lichaam betrokken, vanwege het bestaan van het lichaam in de buitenwereld.

Uit de verwevenheid van lichaam en geest, waarover gesproken wordt door de respondenten, spreekt een dialectische verhouding. Het *ene* is verweven met het *andere*. Het materialistische perspectief van Damasio, waaruit het eenheidsaspect spreekt, lijkt intuïtief niet tegenwoordig te zijn in de alledaagsheid. Kennelijk wordt een mate van dualisme *ervaren*, zonder dat de eenheidstoestand daarmee onmogelijk wordt. De verwevenheid waarover wordt gesproken lijkt het meest overeen te komen met het fenomenologisch perspectief op lichamelijke dat Merleau-Ponty aanhangt. Hij veronderstelt dat de mens een bewustzijn is dat zich manifesteert in een lichaam. Daarmee vallen bewustzijn en lichaam niet samen, maar zijn zij wel verweven met elkaar en op elkaar betrokken.

De empirische gegevens laten tevens zien dat er op momenten ook sprake is van het ervaren van een bepaalde *eenheid* tussen lichaam en geest. Die eenheid vinden we terug bij Damasio, hij vat de mens op als een ondeelbaar organisme. Echter, de eenheid waarover de respondenten spreken kenmerkt zich door een onverwachtheid. Een dergelijke ervaring lijkt hen te overvallen. Daarmee onderscheidt deze ervaring zich van de alledaagsheid en vanzelfsprekendheid. Bij Damasio is de eenheid tussen lichaam en geest juist vanzelfsprekend: het is er nooit niet. Vanuit de empirie kan worden verondersteld dat een *ervaring* van eenheid tussen lichaam en geest niet de vanzelfsprekendheid⁷⁰ is, maar het uitzonderlijke. Op dit punt wil ik het concept van de ***lichamelijke zinervaring*** inbrengen.

4.3 Tot slot: De Lichamelijke zinervaring

Als uitgangspunt van de interviews stond de vraag naar een betekenisvolle ervaring met het lichaam centraal. Daarop is met uiteenlopende ervaringen gereageerd. Quirine vertelde over

⁷⁰ Het radicale onderscheid tussen lichaam en geest lijkt óók niet het vanzelfsprekende uitgangspunt te zijn. In deze studie lijkt verwevenheid van beide de meest vanzelfsprekende toestand te zijn.

het ontzag voor haar lichaam tijdens en na de zwangerschap van haar kind en over een seksuele ervaring waarbij alles leek te kloppen. Stijn sprak over hardlopen en de invloed die dat heeft op zijn mentale gesteldheid. Eva vertelde over het gebruik van XTC en de eenheidservaring die daarbij kwam kijken. Bij Karel kwam het dansen ter sprake waarbij hij verbondenheid en eenheid ervaart, en wat de gevolgen van een ongeluk voor hem waren. Tara gaf een inkijkje in de complexe relatie die zij heeft met haar lichaam dankzij haar verleden met eetstoornissen en automutilatie. Karin liet weten een zekere afstand tot haar lichaam te kunnen ervaren, maar ook een bijzondere nabijheid te hebben meegemaakt. Mart, ten slotte, vertelde over de nasleep van een operatie en over zijn ervaringen van eenheid en niet-denken in een moshpit.

Uit deze ervaringen kan een nieuwe zinervaring worden gedestilleerd: de lichamelijke zinervaring. De lichamelijke zinervaring kan worden opgevat als een uitbreiding van de ervaringsaspecten van zingeving die Alma & Smaling (2010:21) voor ogen hebben. Gesteld kan worden dat de diverse ervaringsaspecten van zin steeds op elkaar betrokken zijn, maar ook los van elkaar zin kunnen constitueren. De lichamelijke zinervaring is ten diepste verbonden met de ervaringsaspecten *transcendentie* en *verbondenheid* en lijkt tevens een afzonderlijke zinervaring te zijn.

De lichamelijke zinervaring krijgt een status aparte ten opzichte van de alledaagsheid en vanzelfsprekendheid van het autonoom lichaam, omdat het deze vanzelfsprekendheid overstijgt. Er is sprake van een directe ervaring met het fenomenologische lichaam (het doorleefde lichaam dat zich beweegt tussen binnen- en buitenwereld), waarbij de zin ligt besloten in de ervaring waarvan het lichaam de spil is. De genealogie van de zin vindt haar oorsprong in de lichamelijke ervaring. Daarmee is de ervaring niet alleen belichaamd (het autonome lichaam als voorwaarde voor de existentie), maar wordt (de ervaring met) het lichaam ook de bron van zin. Verbondenheid lijkt het centrale aspect te zijn van de lichamelijke zinervaring, waarbij verbondenheid niet enkel betrekking heeft op de (sociale) omgeving, maar tevens op een verbondenheid met de eigenheid en de geest; een innerlijke verbondenheid. Bovendien spreekt uit de lichamelijke zinervaring een onverwachtheid waardoor men wordt overvallen. Een ontspanning van het denken gaat daarmee gepaard, evenals een gevoel van mijn-heid van het eigen lichaam.

De ervaringen van Karel, Eva, Mart en Stijn lijken, bovenstaande beschrijving in acht genomen, geclassificeerd te kunnen worden als een lichamelijke zinervaring. De ervaring van Karin kan veeleer beschouwd worden als een transcendente ervaring, waarbij het bekende werd overstegen. Niet haar lichaam, maar de geest van Karin lijkt de spil van de ervaring te zijn. De zwangerschap van Quirine is zingevend vanuit een betekenisverlening aan het (autonome) lichaam. In het zwanger zijn ervoer Quirine geen zin, derhalve is er geen sprake van een directe zinervaring, maar van een betekenisverlening aan het lichaam.

In het volgende hoofdstuk zal een definitie van bovenstaande omschrijving gegeven worden.

5.0 Conclusie

Bovenstaande pagina's zijn het resultaat van een verkennende zoektocht naar de rol die lichamelijkheid speelt in zingeving. De theorie leert ons dat de meervoudige perspectieven op lichamelijkheid en op zingeving de relatie tussen beide niet uitsluit. De *ervaring* vormt de gemeenschappelijke gronde waarop lichamelijkheid en zin elkaar vinden. Vanuit zowel een materialistisch als een fenomenologisch perspectief geldt het lichaam als bron van de zinervaring. Het materialistisch perspectief richt zich op het functionerend lichaam, het zelfregulerend of *autonoom* lichaam, dat in wisselwerking staat met haar omgeving. Het fenomenologisch perspectief veronderstelt een *doorleefd* lichaam, betrokken in de wereld. In beide gevallen is het lichaam een *ontvankelijk* lichaam. Ontvankelijk voor de roerselen van binnen- en buitenwereld. Ontvankelijk voor de ervaring. Het ervaringsperspectief op zin, veronderstelt een zin die besloten ligt in de ervaring. Zodoende wordt zin toegankelijk gemaakt door het lichaam. Het verkennend praktijkonderzoek geeft ons een inkijkje in de praktische invulling van een theoretische relatie. In de praktijk ontdekken we een specifiek soort zinervaring, de lichamelijke zinervaring. De lichamelijke zinervaring kan als volgt gedefinieerd worden:

De lichamelijke zinervaring is een ervaring met het lichaam, waarbij men in de directe ervaring overvallen wordt door een gevoel van geestelijke ontspanning en een lichamelijke verbondenheid met de ander, de omgeving en/of het innerlijk. Tevens wordt het lichaam als eigen ervaren.

Lichamelijkheid lijkt in de dagelijkse zingeving een voorwaardenscheppende rol te spelen, waarbij het lichaam onherroepelijk aanwezig is in de ervaring en in wisselwerking staat met de omgeving. De lichamelijke zinervaring speelt zich af in het domein van de existentiële zingeving en is daarmee een uitbreiding van de ervaringsaspecten van zingeving, die Alma & Smaling (2010) onderscheiden.

Het resultaat van dit onderzoek komt daarmee overeen met de hypothese, waarin veronderstelt wordt dat een koppeling bestaat tussen lichamelijkheid en zinervaring.

Daarenboven lijkt het lichaam ook te gelden als object van actieve betekenis verlening. Hierbij speelt vooral het ontzag voor het (functionerende, autonome) lichaam een grote rol.

Hieruit kan geconcludeerd worden dat het lichaam een drievoudige rol kan spelen in zingeving:

4. als ontvanger van de zinervaring
5. als object van de actieve betekenisverlening
6. als spil van de zinervaring

5.1 Aanbevelingen

Daar zingeving wordt opgevat als kern van de humanistische geestelijk begeleiding (Mooren, 2010), heeft de lichamelijke zinervaring als uitbreiding van de ervaringsaspecten van zin die Alma & Smaling veronderstellen, gevolgen voor het ambt van de humanistisch geestelijk begeleider. Vanuit deze uitbreiding en in navolging van Van Praags perspectief op de invulling van het ambt⁷¹, zou lichamelijke onderdeel moeten zijn van de praktische invulling van het vak. Momenteel lijkt hierover weinig getheoretiseerd te zijn. Voortvloeiend uit dit onderzoek en met het oog op de ambtsontwikkeling van de humanistische geestelijke begeleiding, doe ik respectievelijk een drietal aanbevelingen voor vervolgonderzoek:

Omdat er een mogelijkheid bestaat dat lichamelijke reeds een onderdeel is van de huidige praktijk van de humanistisch geestelijk begeleiding, valt aan te bevelen hiernaar allereerst een inventariserend onderzoek te verrichten. In hoeverre speelt lichamelijke een rol in de huidige praktijk van de humanistisch geestelijk begeleider?

Vanwege de uiteenlopende praktijken, waarvan lichamelijke in meer of mindere mate onderwerp kan zijn, lijkt het zinvol de diverse segmenten⁷² waarin een humanistisch geestelijk begeleider werkzaam kan zijn, afzonderlijk van elkaar te onderzoeken. In het kader hiervan kan een subonderzoek naar lichamelijke zinervaringen bij mensen met kwetsbare of gekwetste lichamen verricht worden.

Daarop volgend heeft een onderzoek naar de manier waarop invulling gegeven kan worden aan lichamelijke in de praktijk van de humanistische geestelijk begeleiding, de aanbeveling. Op welke manier kan invulling gegeven worden aan lichamelijke in de praktijk van de humanistische geestelijke begeleiding? Denk hierbij aan non-verbale communicatie, methodieken vanuit de haptonomie⁷³, aanraking, massage of yoga. Daarmee kan de huidige praktijk worden aangevuld (en verbeterd) met nieuwe inzichten. Ook hierbij is het van belang oog te hebben voor de uiteenlopende praktijken

Ten slotte behoort tot de aanbevelingen het theoretiseren van de rol die lichamelijke speelt in de praktijk van de humanistisch geestelijk begeleider. Daarbij kan gebruik maken van bestaande literatuur, waaronder het werk van Damasio en Merleau-Ponty, maar ook het

⁷¹ Waarbij het persoonlijk bestaan van de mens onder meer geduid wordt als lichamelijk. Zie de aanleiding voor deze studie.

⁷² Zorg, justitie, defensie, vrijgevestigd en meer.

⁷³ Haptonomie is een lichaamsgerichte therapievorm waarbij aanraking en lichamelijk contact centraal staan om zodoende blokkades in (bewegings)patronen en remmingen in de expressie van gevoelens op te heffen (<http://www.haptonomie.nl/haptonomie-artikelen> geraadpleegd op 1 mei 215).

ontwikkelen van nieuwe theoretische inzichten behoort tot de aanbevelingen. Zodoende kan de Universiteit voor Humanistiek haar curriculum verder toespitsen op de ontwikkeling van professionals die zijn toegelegd op de begeleiding van alle facetten van het persoonlijk bestaan.

Bronnenlijst

- Alma, H.** (2005). *De parabel van de blinden: Psychologie en het verlangen naar zin*. Amsterdam: Uitgeverij SWP
- Alma, H. & A. Smaling** (2010). Zingeving en levensbeschouwing: een conceptuele en thematische verkenning. In: H. Alma & A. Smaling (Red.) *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin* (pp. 17-35). Amsterdam: Uitgeverij SWP
- Anbeek, C.** (2013). *Aan de heidenen overgeleverd. Hoe theologie de 21^{ste} eeuw kan overleven*. Utrecht: Ten Have
- Baeyens, F.** (1998). Het strelen der dingen. *Tijdschrift voor Filosofie*, 3, 475-500
- Barsalou, L.W., Simmons, W.K., Barbey, A.K. & C.D. Wilson** (2003). Grounding conceptual knowledge in modality-specific systems. *Trends in cognitive science*, 7, 48-91
- Baumeister, R.F.** (1991). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press
- Boeije, H.** (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Amsterdam: Boom
- Damasio, A.** (1995). *De vergissing van Descartes*. Amsterdam: Wereldbibliotheek
- Damasio, A.** (2001). Descartes' Error Revisited. *Journal of the history of neuroscience*, 10, 192-194.
- Damasio, A.** (2010). Homepage *Big Think Interview with Antonio Damasio* [film]. Gevonden op 20-11-2014
- Dekkers, W.** (2007). Maurice Merleau-Ponty fenomenologie van het lichaam. In: C. Aydin (Red.) *De vele gezichten van de fenomenologie* (pp. 118-135). Kampen: Klement
- Descartes, R.** (1989). *Meditaties*. Amsterdam: Boom. (Origineel werk uitgegeven in 1637)
- Dooren, W. van** (1989). Inleiding. In: R. Descartes *Meditaties* (pp. 7-22). Amsterdam: Boom
- Dohmen, J.** (2008). *Het leven als kunstwerk*. Rotterdam: Lemniscaat
- Evers, J. & De Boer** (2007). *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde*. Den Haag: Lemma
- Frankl, V.E.** (1973). The Philosophical Foundations of Logotherapy. In: V.E. Frankl *Psychotherapy and Existentialism*. Selected Papers in Logotherapy (pp. 13-28). Harmondsworth: Penguin Books Ltd.
- Gallagher, S.** (2005). *How the body shapes the mind*. Oxford: Clarendon Press.
- Galesse, v. & G.F. Lakoff** (2005). The brain's concepts: The role of the sensory-motor system in conceptual knowledge. *Cognitive Neuropsychology*, 22, 455-479
- Hobson, R.P.** (2002). *The cradle of thought*. London: MacMillan
- Irigaray, L.** (2002). *To speak is never neutral*. London, New York: Bloomsbury Publishing PLC

- Jorna, T. (2008).** *Echte woorden, authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Amsterdam: SWP
- Kruithof, J. (1968).** *De zingeving. Een inleiding in de studie van de mens als betekenden, waarden en agerend wezen*. Hilversum: Uitgeverij Paul Brand
- Lans, J. van der (1992).** Zingeving en levensbeschouwing. Een psychologisch begripsverkenning. In: F. Eijkman (Red.): *Weer zin leren (pp. 7-20)*. Best: Damon
- Latour, B. (1993).** *We have never been modern*. Cambridge: Harvard University Press
- Maso, I. & Smaling (1998).** *Kwalitatief onderzoek: praktijk en theorie*. Amsterdam: Boom
- Merleau-Ponty, M. (1963).** *The structure of behavior*. Boston: Beacon Press. (Origineel werk uitgegeven in 1942)
- Merleau-Ponty, M. (1997)** *Fenomenologie van de waarneming*. Amsterdam: Ambo
- Merleau-Ponty, M. (2011).** *De wereld waarnemen*. Amsterdam: Boom
- Migchelbrink, F. (2013).** *Handboek praktijkgericht onderzoek*. Amsterdam: SWP
- Mooren, J.H. (1999).** *Bakens in de stroom. Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: SWP
- Mooren, J.H. (2013a).** Zinvol leven en de praktijk van het humanistisch raadswerk. In: J.H. Mooren Zin. *Inleidende teksten in de humanistisch geestelijke begeleiding (pp. 91-100)*. Utrecht: Uitgeverij De Graaff
- Mooren, J.H. (2013b).** Zingeving en cognitieve regulatie. . In: J.H. Mooren Zin. *Inleidende teksten in de humanistisch geestelijke begeleiding (pp. 101-113)*. Utrecht: Uitgeverij De Graaff
- Moran, D & T. Mooney (2002).** *The Phenomenology Reader*. London/New York: Routledge
- Müller, U. & J. Newman (2008).** The body in action: perspectives on embodiment and development. In W.F. Overton, U. Müller & J.L. Newman (Red.), *Developmental perspectives on embodiment and consciousness (pp. 313 - 342)*. New York: Lawrence Erlbaum Associations
- Overton, W.F. (2008).** Embodiment from a relational perspective. In: W.F. Overton, U. Müller & J.L. Newman (Red.), *Developmental perspectives on embodiment and consciousness (pp. 1-18)*. New York: Lawrence Erlbaum Associations
- Overton, W.F. U. Müller & J.L. Newman (Red.) (2008).** *Developmental perspectives on embodiment and consciousness*. New York: Lawrence Erlbaum Associations
- Praag, J.P. van (2006)** *Geestelijke verzorging op humanistische grondslag: eerste cursus humanistische geestelijke verzorging door J.P. van Praag*. Amsterdam: Humanistisch Verbond

- Porter, R.** (2004). *Flesh in the Age of Reason*. London: Penguin Books
- Priest, S.** (2002). Merleau-Ponty's concept of the body-subject. *Nursing Philosophy*, 1, pp. 173–174
- Russell, B.** (2008). *Geschiedenis van de Westerse Filosofie*. Utrecht/Antwerpen: Servire
- Scheler, M.** (1954). *The nature of sympathy*. Hamden: Archon Books. (Origineel werk uitgegeven in 1913)
- Scholnick, E. & P. Miller** (2008). Uncovering the body in conceptual development: a feminist perspective. In: W.F. Overton, U. Müller & J.L. Newman (Red.), *Developmental perspectives on embodiment and consciousness* (pp. 247 - 280). New York: Lawrence Erlbaum Associations
- Schneider, K.J.** (2004). Rediscovery of Awe. Splendor, Mystery and the Fluid Centre of Life. St. Paul: Paragon House
- Sheets-Johnstone, M.** (1990). *The roots of thinking*. Philadelphia: Temple University Press
- Slatman, J.** (2007). Grenzen van het vreemde. *Wijsgerigperspectief*, 2, pp. 6-16
- Slatman, J.** (2008). *Vreemd lichaam. Over medisch ingrijpen en persoonlijke identiteit*. Amsterdam: Ambo
- Slatman, J.** (2010). The meaning of body experience evaluation in oncology. *Health Care Analysis*, Vol. 19, No. 4, pp. 295-311.
- Slatman, J.** (2011). *Inleiding*. In: Merleau-Ponty *De wereld waarnemen*, pp. 7-25
- Smith, L.B.** (2005). Cognition as dynamic system: Principles from embodiment. *Developmental review*, 25, pp. 278-298
- Störig, H.J.** (2005). *Geschiedenis van de filosofie*. Utrecht: Spectrum
- Taylor, C.** (1995). *Philosophical Arguments*. Cambridge: Harvard University Press
- Van den Bossche, M.** (2010). Een pleidooi voor sport- en lichaamscultuur. In: H. Alma & A. Smaling (Red.) *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin* (pp. 147-159). Amsterdam: Uitgeverij SWP
- Welten, R.** (2003). Het lichaam vergeet niet. *Algemeen Nederlands tijdschrift voor Wijsbegeerte*, 3, pp. 157-173

Bijlagen

Bijlage 1: Wervingsbericht Facebook & LinkedIn

Voor mijn afstudeeronderzoek aan de Universiteit voor Humanistiek, ben ik op zoek naar mensen (M/V, 20-70 jr.) die met mij in gesprek willen gaan over hun lichamelijkeid. Je kan contact met me opnemen via een privé bericht of een e-mail sturen naar: niki.vanhouten@student.uvh.nl.

Het delen van dit bericht wordt gewaardeerd!